سلسلة السيطرة و البرمجة العصبية 4

كيف تسيطرين على أعصاب زوجك ؟؟

كيف تتعاملين مع زوجك بإيجابية ؟؟

إمتياز نادر

١٥٥.٥
ن ا ك

سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (4)

كيف تسيطرين على أعصاب زوجك

كيف تتعاملين مع زوجك بايجابية

اعداد

امتياز نادر

أخصائية علم نفس

الطبعة الأولى 2007

دار حورابي للنشر والتوزيع

عمان – الأردن

حقوق الطبع محفوظة للناشر

دار حورابي للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى 2007

رقم الايداع لدى دائرة المطبوعات والنشر

2007/3/698

دار حورابي للنشر والتوزيع

تلفون 381128 5 79 00962

e-mail: mohumed81@yahoo.com

عمان – الأردن

تحاشي غضب الزوج

لا يوجد بيت يخلو من المشكلات، وليس هناك زوج لا يغضب ولا يثور، لكن المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها بهدوء ومحبة، ولا تلح عليه بالسؤال عما به من ضيق إلا إذا صرح هو بذلك. ولا تفكر بأن الحب بينهما قد فتر، فغضب الزوج ليس دليلاً على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل، وعلى مقدار حسن تصرف الزوجة وفطنتها وذكائها.

ولتحاشي غضب زوجك اتبعي الخطوات التالية:

❖احرصي على رضاه قال صلى الله عليه وسلم (أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة) رواه ابن ماجه.

فمعايشة هذا الحديث الجليل واستشعاره وتطبيقه بسعادة واقتناع كفيل بأن يجعلك تتحملينه وتصبرين عليه.

❖تخيري الوقت المناسب لطلباتك منه، والصباح هو أفضل الأوقات للتحدث مع الرجال، لذا تنصح السيدات باغتنام هذه الفترة لإجراء حديث بناء مع الشريك إذا رغبن في الحفاظ على علاقة زوجية متينة وهادئة. فلقد أوضح اختصاصيو العلاقات الإنسانية في جامعة جورج ماسون بولاية فيرجينيا، أن الهرمون الذكري (تستوستيرون) يكون في أعلى معدلاته عند الرجل في فترة الصباح، وهذا يجعله أكثر استعداداً لسماع الآراء وتلقي المعلومات، وأكثر انفتاحاً لسماع الرأي الآخر وإن كان معارضاً.

❖ الوقاية خير من العلاج... حاولي أن تلبي رغباته، وتقومي بحقوقه وتسرعي في قضاء حاجاته واجتنبي إحساسك بالذنب والحسرة.

❖ لا تدخلي معه في نقاش يتحول إلى شجار.

❖ لا تحاولي أن تفحميه، أو تبيني له أن تقصيرك إنما جاء نتيجة لتقصيره، أو أن تقصيرك لا يعد شيئاً أمام تقصيره في حقك.

❖ أكثري من الدعاء له.. وليكن في ثنايا اعتذارك (الله يوفقك ، الله يسعدك ، أسأل الله أن يغفر لك ويثيبك على صبرك).

❖ أغريه.. وانسيه ما حصل.. أحسني اختيار لباسك ورتبي فراشك، وتعرضي له، وتقربي منه، ومدي يدك له!!

❖ عاهديه بعدم تكرار الخطأ.

❖ غيري مكانك إذا لم يهدأ غضبه فحاولي أن تبتعدي عن مكان النقاش حتى يهدأ غضبه ثم أقبلي عليه وقبّلي رأسه.

❖ أكثري من الاستغفار.

كيف تتصرفين لحظة غضب زوجك

من أشد الزوجات ذكاء تلك التي تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها في ظل الظروف الحالية التي لا تترك بيتاً خالياً من أسباب النزاع والغضب والشقاق، ونقدم هنا مجموعة نصائح للراغبات في امتصاص غضب أزواجهن:

❖ حين ترين زوجك غاضباً ومتضايقاً حاولي أن تمتصي غضبه، ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت.

❖ حين تكونين مخطئة بعمل ما، كتأخرك في تنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك، قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وقدمي له اعتذارك وسبب التأخر مع التأثر الشديد، ولا تظهري عدم الاهتمام واللامبالاة، وهكذا يشعر بأنك فعلاً قد أدركت أن هذا العمل خطأ، واحتملي ما قد يقوله لك من عبارات لأنه بهذه الحالة سيفرغ جزءاً من غضبه.

❖ إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه، وأيديه ببعض الكلمات الرقيقة مثل: أعرف أنك مرهق، لا تتعب نفسك. فمثل هذه الكلمات ستلين قلبه وستشعره بأنك تهتمين به وبهمومه.

❖ حاولي تهدئته، واضبطي انفعالك إذا كان الحق معك، وتحدثي معه بأسلوب لبق.

❖ لا تستفزيه عندما يغضب، ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته.

❖ لا تنامي وهو غضبان منك، فبعد أن تهدأ الأمور، وتتأكدي من هدوء زوجك، حاولي المبادرة إلى رضاه، فالواجب الشرعي يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً، أو من أقدرهما في الغضب والرضا، كما قال الصحابي الجليل أبو الدرداء لأم الدرداء رضي الله عنهما (إذا غضبت فاسترضيني وإذا غضبت أسترضيك وإلا لم نجتمع).

❖ تذكري أن البيت المملوء بالحب والهدوء والتقدير المتبادل والاحترام والبساطة في كل شيء خير من بيت مليء بما لذ وطاب ومليء بالنكد والخصام.

❖ لا تجعلي العبوس رفيقك، وحاولي ألا تفارق وجهك الابتسامة المشرقة المضيئة والفكاهة والبشاشة لكي تمنحي زوجك السعادة وتنعمي بحياة طيبة.

المرجع مجلة المستقبل العدد 175 ذو القعدة 1426هـ

نصائح لتهدئة اعصاب زوجك طوال اليوم

ان الزوج المتوتر يؤثر على حياته الزوجية وعلى اطفاله .. وعلامات التوتر عند الزوج . انه دائما في عجلة من امره ويتميز بانه يبحث عن الكمال.. واي عمل امامه دائما ناقص .. كما انه دائما يجعل المسؤلية على كتفيه في العمل والمنزل ولا يعرف كيف يستمتع بوقته وبحياته .

ان هناك عدة نصائح لتخفيف التوتر عند زوجك , اهمها:

1. ابحثي عن الاشياء التي تستمتعان بممارستها ...
2. تجنبي الالعاب المنافسة مع زوجك ...
3. خصصي وقتا للجلوس بمفردك يوميا .. ودعي زوجك يجلس بمفرده وكل منكما يفعل ما يحلو له .. وان تاخذي راحة ذهنية لعدة دقائق يوميا .
4. تبادلا المسؤوليات .. فعلى سبيل المثال يمكن للزوج ان يرعى الاطفال مرة في الاسبوع حتى تتمكن زوجته من الذهاب لفصل دراسي او ممارسة نشاط ثقافي .
5. كافئي زوجك اذا تمسك بهدوئه في موقف صعب .. باهدائه كتابا مضحكا او فكاهيا .. او ماشابه ... فهذه الاشياء البسيطة ستجعله يبدو هادئا اذا صادفته اي ازمات وتعطيكما لمسات من السعادة.
6. اطلبي من زوجك ان يعيش يومه بدلا من التفكير في الماضي والمستقبل .. فكري لحظات فيما حدث وما سيحدث وتمتعي ببقية يومك هادئة .

باتباعك هذه الارشادات ستتغلبين على احزانك وتوترك وستعيشين حياة اكثر سعادة مع زوجك .

افكار تزيد من محبة الزوجة لزوجها

حرصاً منا على الابتكار في توددك لزوجك ، قمنا ببحث ميداني على مجموعة من النساء المتزوجات من ذوات الخبرة في هذا المجال وكتبن عن فنهن في معاملة أزواجهن فنسأل الله أن يوفقنهن في حياتهن الأسرية ، وأن يوفقنا إلى الإقتداء بهن ، فإن هذه من العبادات المفقودة في هذا الزمان .

ملاحظة : إن هذه الوسائل ليست ترفاً ذهنياً يقرأ وإنما تؤجر عليه المرأة إذا نوتها لله تعالى ... فانظري ما يناسبكِ وحاولي القيام به .

استقبال الزوج حال دخوله المنزل :

1- البس له أجمل الثياب .
2- أعلّم الأطفال كيفية استقبال الوالد (قبلة ، نشيد ...)
3- أستقبله بالتهليل والترحيب وبث الأشواق .
4- أقبّله عند دخول المنزل .
5- أصحبه إلى أن يجلس أو يغير ملابسه .
6- أسأل عن حاله وظروفه اليومية .
7- أحضر له كأساً من الماء أو العصير إن كان عطشاناً .
8- أحرص على ألا يشتم مني إلا رائحة طيبة .

استقبال ضيوف الزوج :

9- أستقبل خبر حضورهم بالبشرى وعدم التأفف من كثرة حضورهم أو عددهم .
10- أطيب مكان جلوسهم .
11- أعدّ لهم الطعام والشراب وما يناسبهم .
12- أتعرف على زوجات أصحابه وأتودد إليهن .

غضب الزوج :

13- أحاول تهدئته وأضبط انفعالاتي وإن كان الحق معي .
14- أحاول فتح الموضوع من جديد بعد نسيانه بأسلوب شيق ولطيف .
15- لا أكون نداً له فأردده وأستفزه .
16- أحرص على ألا أنام ليلتها إلا برضاه .
17- أتذكر الحديث الشريف ((زوجك جنتك أو نارك)) .

مرض الزوج :

18- أخفف بعض آلامه بروايات مسلية .

19- أجلس عنده لمساعدته .

20- أقبل رأسه بين فترة وأخرى .

21- أردد عليه ((إن المنزل من غيرك لا يساوي شيئاً)) وبعض الكلمات الجميلة .

22- أخفف من حركة الأطفال حتى لا تزعجه .

نوم الزوج :

23- أبتسم له دائماً .

24- أدعوا له بالشفاء .

25- أذكر له بعض أعماله الحسنة ومآثره الحميدة .

26- أهيئ له الفراش وأقوم بتطييبه .

27- أحرص على نوم الأطفال مبكراً .

28- أذكّره قبل النوم بقراءة آية الكرسي .

29- أذكره بتطبيق السنة وهي قراءة المعوذات والنفث باليد ثلاثاً قبل النوم .

30- ألبس له أجمل الثياب .

31- امازح زوجي وأضحك معه .

32- أذكر له بعض الحكايات المفيدة .

سفر الزوج :

33- أحضّر ملابسه وأرتبها في الحقيبة .

34- أطيب حاجاته بالبخور والعطور .

35- اضع له بعض الرسائل الغرامية في حقيبته دون علمه ، وأضع ما يحتاجه من (إبرة ، خيط ..) .

36- لا أثقّل عليه بالطلبات .

37- أودعه وأعبّر له عن مقدار الفراغ الذي سيتركه حال سفره .

38- أضع مصحفاً صغيراً في جيبه .

39- أحفظه أثناء سفره في ماله وعياله وبيته .

40- أحضّر له بعض الأطعمة إن كان سفره بالسيارة .

كسب قلب والديه وبالأخص والدته :

41- أساعدها في أعمال المنزل وبالأخص إن كان عندها وليمة .

42- أختار مناسبات لإهدائها .

43- أحضر لها أطباقاً شهية بين فترة وأخرى .

44- لا أتحدث بالشيء الذي تكرهه .

45- أذكر مزايا ابنها أمامها ولا أذكر عيوبه .

46- أحث زوجي على كثرة زيارة والدته وبرها .

47- أحرص عند زيارتها على حفظ أولادي بقربي حتى لا أزعجها .

48- أطلب من زوجي أحياناً شراء العشاء وتناوله في منزل والدته .

49- أكرم صديقاتها .

متفرقات :

50- أتصل به عند تأخره في العمل وأسأل عنه .

51- أمدح الأشياء التي اشتراها .

52- أعمل الوجبة (الطبخة) التي يحبها .

3- أغير مكان الأثاث بالمنزل بين فترة وأخرى .

54- أردد عليه ((يا حبيبي ..... يا عيني ...)).

55- أعمل مسابقة بيننا للجلوس لصلاة الفجر .

56- أشركه في همومي وآخذ برأيه .

57- أطيّبه وأبخّره بين حين وآخر وخاصة يوم الجمعة .

58- أكون منطقية في طلباتي وأتذكر دائماً المثل ((إن المرأة لا تريد إلا الزوج ، فإذا حصلت عليه أرادت كل شيء)) .

59- أحرص علي أن أتعلم كل جديد من طبخ وهواية وفن حتى يرى مني كل يوم جديدا .

60- أذكّره بأعماله في الصباح .

61- إحياء مفهوم (نحن لا نختلف على الدنيا) فلا نختلف على تسمية مولود أو قطعة أثاث أو على نوع الطعام .

62- التغيير الشكلي أمامه بين حين وآخر كقص الشعر ووضع المكياج ، ((وغيرها إن كان هو يحب ذلك)) .

الملاطفة والمعاشرة :

63- أشرب من المكان الذي شرب منه في الكأس .

64- أهيئ له الجو واظهر له أني مشتاقة إليه وأقبّله .

65- أتفنن في الحوار الجنسي معه فمثلاً أحدثه ببعض الأحاديث المهيجة له وببعض الكلمات الغزلية مع اللمسات الخفيفة والمنوعة .

66- أغير الأوضاع والأشكال بين حين وآخر في لقائي مع زوجي .

67- أستخدم أنوثتي في إغرائه بشتى الوسائل .

68- لا أكون شريكة سلبية معه بل أتحبب إليه وأتقرب منه وأبادله الشعور العاطفي والجسدي .

69- أضع الروائح الطيبة في جميع الجسد .

70- أستخدم الابتسامة والضحكة قبل المعاشرة .

71- أداعبه قبل المعاشرة فقد قال تعالى في وصف الحور العين {فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَاراً * عُرُباً أَتْرَاباً} العُرُب جمع عرُب وهي المرأة المتحببة إلى زوجها .

كيف تتعاملين مع غضب زوجك

الغضب اوله جنون وآخره ندامة.. غضب الاحمق في كلامه، وغضب العاقل في عمله..

الغضب كالعاصفة الهوجاء، يخرب كل شيء.

هذا غيض من فيض الاقوال المأثورة التي قيلت في الغضب وكلها تحذرنا منه ومن عواقبه ومع ذلك مازلنا نغضب.. وقد نغضب لاسباب تافهة لاتستوجب حتى مجرد عتب صغير. لكننا نغضب ونغضب خاصة في بيوتنا دون ان نفكر كيف تحتمل زوجاتنا لحظات الغضب التي تمر بنا او ننغمس فيها. مرة قالت والدتي يحسب ان البيت سلة للمهملات، يأتي من الخارج ويلقي بغضبه فيه ويخرج دون ان يقدم كلمة اعتذار واحدة لما بدر منه، لكن ما باليد حيلة هكذا هو حال الرجال دوماً، يصبون جام غضبهم على زوجاتهم المسكينات وعليهن تقبل الامر وايجاد الاعذار لهم. قلت في نفسي، قطعا ان كل النساء لسن على شاكلة امي فكيف يواجهن غضب ازواجهن؟ وجهنا سؤالنا هذا لعدد من النساء وكانت الاجوبة مختلفة باختلاف شخصياتهن وتجاربهن الزوجية.

❖ السيدة ام جنان 28 سنة – صاحبة صالون حلاقة وتجميل السيدات

– قبل ان اتزوج من ابي حنان كنت املك صالوني هذا وكان هو موظفاً براتب متواضع مع ذلك وافقت عليه لما رأيت فيه من طباع جيدة واخلاق حميدة وكان في السنة الاولى من زواجنا ودوداً ومحباً لايتفوه بكلمة تجرح احساسي لكن بعد ذلك بدأ يبدي تذمره من تأخري في عملي ثم بات يصرخ في وجهي الى ان جاء يوم رفع فيه يده علي. آنذاك لم اتحمل غضبه اكثر فطردته من البيت (حيث كنا نسكن في منزل كنت قد اشتريته قبل زواجي منه) فذهب الى اهله وبقي عندهم لاكثر من شهر ثم بدأ يوسط الناس لكي

اصالحه وهذا مافعلتها من اجل ابنتي حنان حتى لاتحرم من والدها ومن ذلك اليوم ولحد يومنا هذا لم يبدي غضبه من شيء ابداً.

❖ السيدة شكرية احمد حسين

(44 سنة- ربة بيت)

ان زوجي معروف بحدة طباعه وغضبه العارم وقد عرفت فيه هذه الصفة في اليوم الثاني بعد زواجي منه، لكنني وبناء على النصائح التي اسدتها لي المرحومة والدتي قبل ان اتزوج الا اقابل غضب زوجي بموقف مماثل لكي لاتتأزم الامور بيننا.. اذا غضب الزوجان معاً فأن خراب بيتهما امر لايمكن الحيلولة دون حدوثه. لذا إذا ماغضب زوجي فانا التزم جانب الصمت في الدقائق الاولى بعد ذلك الاطفه بكلمات رقيقة حتى يذهب غضبه عنه، بهذه الطريقة تمكنت من المحافظة على بيتي واولادي وحياتي الزوجية.. وقد يقول قائل لماذا كل هذا التنازل؟.. انا لا احسب ما افعله تنازلاً بل انه تحمل بعض العبء الذي يحمله زوجي.. فهو يتعب ويكد ويشقى من اجل ان يوفر لي ولأولادي حياة هانئة رغيدة وانه في سعيه هذا يتعرض لضغوط نفسية شديدة واذا ما فرغ هذه الضغوط في البيت علي تحمله والوقوف الى جانبه الى ان يهدأ.

❖ السيدة سارة اسماعيل (موظفة)

انا بحكم تجربتي في الزواج التي تناهز على الـ(10) اعوام استطيع القول ان الحياة الزوجية لاتخلو من المنغصات لكن لايمكن لهذه المنغصات ان تهدم عش الزوجية وتفرق بين الزوجين اذا كانا يتفهمان وضعهما ويدركان ان الزواج ليس لعبة بل مسؤولية.. ومسؤولية كبيرة ايضاً. عليهما تحمل بعضهما البعض، فاذا غضب الزوج على الزوجة تحمل غضبه بعض الوقت الى ان يهدأ ثم تباشر البحث عن سبب غضبه لمعالجته لكن على ان لايعاود الزوج الكرة مرة بعد مرة فان تحمل الزوجة له حدود فليس من المعقول ان

تتحمل الزوجة نوبات غضب زوجها طوال العمر، فالحياة الزوجية مثل الميزان يجب ان لايختل التوازن بين كفتيه.

السيدة (احلام.ع- مدرسة)

في اعتقادي ان سبب غضب الازواج يعود الى الزوجات او على الاقل نسبة كبيرة من اسباب غضبهم تقع عليهن لأنهن يتحملن مزاجية ازواجهن، ويتغافلن عن حقوقهن انا لا اقول ان ترد الزوجة على غضب الزوج بغضب اشد بل عليها الاعتذار منه اذا كانت هي سبب غضبه بخطأ منها اما اذا كان سبب غضب الزوج متأتياً من فشله في عمله او محاسبته من قبل رئيسه في الدائرة في هذه الحالة على الزوجة ان تضع حداً له ولغضبه المفتعل.

السيدة ريزان عبدالقادر (ربة بيت)

الحياة الزوجية ليست حلبة للملاكمة او ساحة حرب يغني المنتصر مزهواً بنصره ويتخبط المهزوم في دمائه ان الحياة الزوجية رحلة مع اقرب المخلوقات اليك في الكون رحلة زادها المحبة والوئام فلا غالب ولا مغلوب فيها ويجب على الزوجين نبذ الخلافات بينهما وعدم اعطاء مجال للغضب. فاذا امعنا النظر في الحروب التي تقوم بين بني البشر نرى انها تنتهي بسلام.. ولابد للسلام ان ينتصر اذن لننبذ الحرب والغضب قبل ان يقعا طالما ان ارادة السلام اقوى.

كيف تحولين الزوج الغاضب إلى محب عاشق

عبدالرحمن كان يزور أمه كبقية إخوته، لكنه يتميز عنهم بصفة خاصة ، ذلك أنه إذا ما غضبت والدته ، أو تكلمت معه بكلام غليظ وعبارات لا تسره كان يلتزم الصمت ثم ينسل من المجلس ، ثم يزورها في وقت آخر كأن شيئا لم يكن . بينما باقي الإخوة كانوا يردون عليها وينفعلون في الكلام معها ، ويخرجون وهم في حالة غضب . تقول إحدى بناتها :سمعت أمي تقول في المجلس: اللهم إني راضية عن عبدالرحمن ، فاللهم ارض عنه ، اللهم

إني راضية عنه فارض عنه . فأقول في نفسي : ليتني مكان أخي في هذه الدعوة المباركة ! وتكمل قائلة : كان لا يخطر في ذهن عبدالرحمن شيء إلا وسارعت أمي في تلبية حاجته ، حتى ولو لم يطلبها وإنما جاءت عابرة أثناء الكلام بلا قصد ، فإنها تستشف منه حاجته فتسارع إلى تحقيقها.

إيجابيات كثيرة تتحقق بالتزام الزوجة الصمت عند غضب الزوج، فسماعك لكلمات لا تسرك من قبل الزوج ليس نهاية العالم ، ولا هو القضاء الإلهي بالمصير إلى الجحيم ! ولكنها حالة تعتري الزوج قد يكون فيها محقاً وقد لا يكون كذلك. فالمرأة الفطنة الذكية هي التي تستطيع تحويل الغضب إلى رضا.

بالتزام الصمت وعدم الجدال تغير الغضب إلى رضا، بينما بالجدال والرد على الغاضب تزداد العلاقة سوءاً.

أيتها الزوجة كوني كالزجاجة النقية أمام أشعة الشمس الغاضبة الحارة، تنفذ من خلالك ولا تنعكس، بل كالقوارير التي إذا ما أرسلت إليها الشمس أشعتها ازدادت جمالاً وسرقت القلب انحناءاتها وتثنيها.

قالت إحدى الزوجات: عندما تزوجت ظننت أني سأكون سيدة على زوجي لما أتمتع به من الجمال، وكنت أظن أن زوجي سيكون خاتماً في يدي كما يقال، وكنت اتجادل معه في أمور كثيرة، ولا أحصل في النهاية على مرادي، وإذا ما غضب من أمر ما ولامني عليه كنت أرد عليه وأجادله، فأصبحت حياتنا كالجحيم لا تطاق، وكدنا ننفصل عن بعضنا عدة مرات. ولكني لاحظت أنني إذا ما طرحت الموضوع بأسلوب بعيد عن التحدي والجدال، وإنما على شكل استفهام أو بطريقة لطيفة مع الاعتراف بجانب القصور في طرحي ، وإذا ما غضب التزمت الصمت، أو قمت بتطييب خاطره وملاطفته، أجده يهدأ ويتجاوب معي ويتحقق غرضي ، فعلمت أن هذه هي الوسيلة الصحيحة في التعامل معه وامتصاص

غضبه.

لا تجادلي الزوج لحظة انفعاله، فإن كان غاضباً فسيزداد غضبه، وإن لم يكن كذلك فإنه سيتولد لديه الغضب.

دعيه يفرغ كل ما عنده، فإنه يصبح بعدها صفحة بيضاء نقية ، سيراجع نفسه ومواقفه وتصرفاته، ويشعر بالضيق من نفسه مما يؤدي به إلى محاولة تصحيح موقفه، وستجد الزوجة هذا واضحاً في أقرب تصرف له معها.

الصمت يجعل الغاضب يتساءل ويراجع نفسه فيما فعل وما سيفعل، بل قد يحاسب نفسه قبل أن يقدم على اتخاذ قراره لحظة الغضب.

قال أحد كبار الدعاة: كنت قنصلا في سفارة بلدي العربي في الولايات المتحدة، وكنت لا أعير للدين اهتماما. فبينما كنت قد أقمت حفلاً في مقري، وكان حفلاً ماجناً تدار فيه الخمور والرقص والمجون، إذا بمجموعة خلف الباب تطلبني، فذهبت إليهم فإذا هم مجموعة من الدعاة يدعونني إلى الذهاب معهم إلى المسجد، ويحاولون تذكيري بالعبادة، فبصقت في وجه أحدهم وأغلظت القول لهم: ثم أغلقت الباب وطردتهم. وفي الليل أخذت أفكر فيما حدث وكيف تصرفت معهم، ثم رأيتهم في اليوم التالي ولم يعنفوني فيما صدر مني، بل خاطبوني بخطاب لين، فلم أستطع النوم تلك الليلة وخجلت من تصرفي إلى أن هداني الله تعالى، وأصبحت واحداً منهم.

لا تنفعلي عند غضب الزوج وحدّته، وستجدين ما يسرك. الزمي الصمت، لا تجادلي، ودعيه يفرغ ما عنده.. امتصي غضبه!

خمس طرق لامتصاص غضب الزوج

أولاً- عندما تكونين مخطئة كتأخرك في تنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك مثلاً بالحديث في الهاتف مع إحدى صديقاتك قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه وقدمي له الاعتذار عن التأخير واحتملي ما قد يقوله لك؛ لأنه في هذه الحالة سيفرغ جزءاً من غضبه.

ثانياً- إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه وأيديه ببعض الكلمات مثل "معك الحق" وبعد أن تهدأ العاصفة قولي له إنه أخذ الأمور بعصبية؛ لأنه مرهق وأنها مشاكل بسيطة وحلها بالعقل أفضل من العصبية وتحدثي معه بأسلوب لبق يشعره بالخطأ مما يجعله يرجع عن عصبيته ويعتذر عما بدر منه.

ثالثاً- حاولي ألا تفارق وجهك الابتسامة والبشاشة فهي رسالة غير مباشرة لإعلان وقف المشاحنات في البيت وإنهاء الخصام.

رابعاً- لا تستفزيه ولا تذكّريه بمشكلات سابقة، فهذا يجعله أكثر عصبية وبالتالي تكبر المشكلة حتى ولو بدأت بكلمة صغيرة.

خامساً- وأخيراً لا تنامي وهو غاضب منك فبعد أن تهدأ الأمور حاولي المبادرة بالصلح كما قال أبو الدرداء لأم الدرداء رضي الله عنهما: "إذا غضبتُ فاسترضيني وإذا غضبتِ أسترضيك " ويجب ألا تعتقدي أن الحب والتفاهم بينكما قد فتر فغضب الزوج ليس دليلاً على نهاية الحب.

همسات في أذن الزوجة

خاطبي زوجكِ بأحب الأسماء.

·استشيري زوجكِ في الأمور التي تواجهك.

·غضي الطرف عن بعض التقصير.

·لا تعاتبي زوجكِ على خطأ ارتكبه في حضور الآخرين حتى ولو كانوا الأبناء.

·شاركي زوجكِ في صيام التطوع وأداء النوافل.

·أدخلي جو المرح والابتسامة في ساعات الصفاء مع زوجكِ وأولادك.

·شاركي زوجكِ في السؤال عن همومه وحاولي التخفيف عنه وإدخال السعادة عليه.

·لا تضخمي بعض المشكلات التي تمر بزوجكِ وتهوليها.

·لا تنتقصي أهل زوجكِ في (ملبسهم - أخلاقهم- معاملاتهم) حاولي أن تذكريهم بالخير أمامه والثناء عليهم.

·أعدى لزوجكِ حقيبة السفر قبل سفره.

·أعيني زوجكِ على أمور دينه (كقيام الليل، وإيقاظه للصلوات وترتيب مكتبته السمعية والمقروءة..).

·احترمي مواعيد زوجكِ وذكريه بها، وأخبريه بمن سأل عنه في الهاتف أو بمن طرق الباب.

- لا تطيلي الحديث في الهاتف عند وجود زوجكِ بالمنزل.
- لا ترهقي زوجكِ بطلبات خاصة أو تجديد أثاث بدون ضرورة.
- لا تجعلي الأسرار الزوجية فاكهة مجالسك مع أقاربك.
- لا تقارني زوجكِ بزملائه وتعددي له ما فعلوا لزوجاتهم.
- اكتمي لزوجكِ أسراره الخاصة ولا تفشيها لأي إنسان.
- ناقشي مع زوجكِ أمور المسلمين وأحوالهم واحملي معه هم الإسلام في كل مكان.
- اقترحي على زوجكِ طرقًا جديدة لخدمة الإسلام وانتشار الدعوة.
- التزين للزوج واجب على الزوجة له، وحق لزوجها ولنفسها، بل ولربها، فإن النظافة رأس الزينة، والنظافة من الإيمان.

تسأل كل زوجة عن الدور الواجب عليها القيام به إذا ما وصل زوجها إلى سن ما بعد الأربعين ؟

والإجابة عن هذا التساؤل تكون باتباع الآتي:

انتبهي لزوجك بعد الأربعين

- الارتباط القوي بزوجها منذ السنين الأولى من الزواج، وفي ذلك لا تغفل الزوجة قضية مهمة جداً ألا وهي عدم نسيان الزوج في زحمة تربية الأولاد، إذ ينبغي مشاركة الزوج في هواياته حتى لا تتسع الفجوة بينهما مع مرور الأيام والسنين ويحدث ما لا تحبذه المرأة، ولتعلم أن الزوج كالزرع إذا لم تعتن به يجف.

2- ثقتها في نفسها وبزوجها فإذا شعرت بالرضا والثقة بالنفس فإن ذلك ينعكس على بيتها وحياتها، إذاً لتعلم أن جمالها ليس في حفاظها على وجهها ورشاقتها فحسب، بل في ثقتها في نفسها، فكم من امرأة محت التجاعيد من وجهها ومحت بذلك ثقتها في نفسها باحثة عن الجمال مهملة الثقة بالنفس.

3- حاجة الرجل إلى مشاعر العطف والحنان ومشاعر الحب العميق حتى ولو كان في هذه السن المتأخرة. إذاً لا تهملي تلك الاتصالات العاطفية والمعرفية فيما بينكما فلكي تكون الحياة سعيدة لابد من البوح بها ولو بكلمة طيبة عابرة أو الثناء على عمل أنجز من الطرفين أو الإعجاب بأسلوب أحد الطرفين، فمثل ذلك سيكون له مردود إيجابي في إشاعة الحب وإشباع الجوانب العاطفية والنفسية المطلوبة وبدونها تصبح الحياة جافة سطحية.

4- قتل الروتين الممل بينك وبين زوجك عن طريق إهداء الهدايا بينكما مثلاً واجلسي مع زوجك وأزيلا ما بينكما إن كان هناك ترسبات ولّدها سوء الفهم بينكما وعالجا اضطرابات حياتكما بالمصارحة.

نصائح للزوجة السعيدة

كوني سلسة في الحوار والنقاش وابتعدي عن الجدال والإصرار على الرأي.

- افهمي القوامة بمفهومها الشرعي الجميل والذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة .
- لا ترفعي صوتك خاصة في وجوده.
- احرصي أن تجتمعا سوياً على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تُضفي عليكما نوراً وسعادة ومودة وسكينة "ألا بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" .
- قفي بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه.
- أشعريه بالرغبة في ارتداء ملابس معينة واختاري له ملابسه.
- لا تطلبي منه كلمة أسف أو اعتذار إلا إذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذاراً فعلاً.
- كوني كل ليلة عروساً له ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة.
- لا تنتظري مقابلاً لحسن معاملتك له فإن كثيراً من الأزواج ينشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد.
- كوني متفاعلة مع أحواله ولكن ابتعدي عن التكلف .
- استقبلي كل ما يأتي به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه مهما كانت قيمتها المادية متواضعة.
- تذكري دائماً أن طاعة الزوج وسيلة تتقربين بها إلى الله تعالى .
- لا تترددي أو تتباطئي عندما يطلب منك شيئاً بل احرصي على تقديمه بحيوية ونشاط.
- احرصي على التجديد الدائم في كل شيء في المظهر والكلمة واستقبالك له.
- جددي في وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر وأشعريه بأنك تقومين بهذا من أجل إسعاده ولكن لا داعي للتكاليف الباهظة .

- احرصي على حسن إدارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك.
- تعلمي بعض المهارات النسائية بإتقان.
- احرصي على أناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة.
- اضبطي مناخ البيت وفق قواعده هو، ولا تشعريه بالارتباك في أدائك للأمور المنزلية.
- كوني قانعة واحرصي على عدم الإسراف حتى لا تتجاوز المصروفات الواردات.
- فاجئيه بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقت الذي يناسبه هو.
- أشعريه باحتياجك دائماً لأخذ رأيه في الأشياء المهمة .
- لا تشتكي له من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام.

عنيدان وبيت واحد

إن الخلافات والفشل في المواجهة ووجود بعض الصراعات أمر لا مفر منه في الحياة الزوجية، فكيف يكون باستطاعة اثنين متزوجين أن يتمكنا من تجنب بعض النزاعات أو الخلافات على الأقل؟

ألا نميل كلنا لأن نرى الأمور بصورة مختلفة نوعًا ما على الأقل بعض الوقت؟ أليس صحيحًا أننا شديدوا الاقتناع بعض الأوقات بأننا على حق لدرجة تجعلنا نستخدم مناقشات الآخرين بصورة ندعم بها مواقفنا؟

وهذا مرده في المقام الأول أننا مقتنعون أننا ننظر بصورة صحيحة للأمور وحتى عندما لا نكون على حق فمن السهل أن نلقي باللائمة على شريك حياتنا، أو على موضوع ما، أو نقاش ما، أو خلاف أو حتى عدم اتفاق كمبرر لعدم سعادتنا إلا أن الواقع يشهد أن الجاني الحقيقي في أغلب الأوقات هو عنادنا الشخصي، وعدم استعدادنا وعدم رغبتنا في التنازل عن حاجتنا أن نكون 'على صواب دائما'.

لو استطعنا أن نتخلى عن دافعنا الذاتي ونروض غرورنا وأن نتخلى عن ضرورة أن نكون شديدي العناد، فمن المدهش تلك السرعة التي تحل بها المشاكل بنفسها بدون أحداث أي الم وبدون أي جهد يبذل.

إن السر يكمن في الإيمان الراسخ بأن النجاح لا يعني أن نظل دائمًا على صواب، وأن النجاح يتحقق بالتواضع، وأن عدونا هو العناد وليس شريك حياتنا.

نحن نعتقد عزيزي القارئ أنك ستوافق على أن التخلي والعناد هو هدف يستحق بذل المزيد من الجهد لتحقيقه.

عزيزي القارئ:

من المشاكل التي تعترض الحياة الزوجية مشكلة العناد، فالعناد والتصلب في الرأي والجمود وعدم المرونة تضفي على الأسرة جوًا خانقًا وتنشر في البيت ظلالاً قاتمة، وتهيئ المناخ لنفثات الشيطان وهمزاته، مما ينذر بالاقتراب من الخطر.

فمراعاة كلا الزوجين لطباع الآخر ومحاولة التكيف والتفاعل مع ما يصعب تغييره أمر يحتمه الوعي 'والذكاء الزوجي'، والأزواج والزوجات حين يطرحون في مناقشاتهم خيارات لا بديل عنها إنما بهذا يضعون حياتهم الزوجية في مهب ريح عاتية توشك أن تقتلع هذه العلاقة من جذورها والمثل يقول: 'العند يورث الكفر'.

مشهد عنيد:

وقف أحد الأزواج يرن جرس الباب وزوجته بالداخل نائمة لا تفتح، وحجتها في ذلك أن معه مفتاحًا للباب فلماذا يرن الجرس ويزعجها بالنهوض لفتح الباب له واستقباله ! وتعتبر ذلك نوعًا من الاستعباد لمجرد السيد الرجل وسيطرته، وظلت تهذي بهذه الأفكار المنكرة على الرغم من أنها رأته حاملاً في كلتا يديه بعض طلبات البيت من خبز وفاكهة وخلافه وأنه كان يستعين ببعض ما تبقى له من أجزاء يده في رن الجرس، وظلت تبادله الحجة بالحجة وتجادله وترد عليه كلمة بكلمة، وأنه كان بإمكانه وضع ما معه على الأرض حتى يفتح الباب بالمفتاح ثم يحمل هذه الأشياء مرة أخرى، فهل هذه زوجة تنشد الاستمرار والنجاح مهما كان زوجها صبورًا واسع الصدر ومَنْ يسبق مَنْ؟ عنادها أم عناده؟

يقول الأستاذ محمد فصيح بهلول: 'الزوج الذي يتفرد برأيه مخطئ والذي يتخذ القرار غير الصائب لمجرد مخالفة رأي زوجته وقد تبين له صوابها هو رجل أحمق، لا يقدر

المصلحة، ويضع كبرياءه في غير موضعها، ويحقق انتصارات زائفة لا مكان لها إلا في عقله هو دون أحد سواه، كما أنه يفقد مكانته لدى زوجته'.

'إن الملاحظ دائمًا أن عناد الزوج يسبق عناد الزوجة، فالأخير يأتي غالبًا كرد فعل لعناد الزوج، وتعليل ذلك أمرر سهل، فالزوج يبذل ما يستطيع من جهد لإثبات سيطرته وهيمنته بإلغاء ومحو أي رأي خلاف رأيه، وهو حين يفعل ذلك يضع الزوجة في موقف يحتم عليها أن تتخذ لنفسها موقفاً من ثلاث إما التصادم معه أو مهادنة هذا الموقف المستفز والسكوت والهدوء، أو دفع الزوج لفتح باب الحوار معها ؟ فتأخذ شكل العناد السلبي لكسر صراحة رأي الزوج وتمييع قراراته، كي تفتح ثغرة للحواء والمناقشة بأقل قدر ممكن من الخسائر'.

زوجتي عنيدة:

عناد الزوجة وتصلب رأيها ومخالفتها الزوج كل هذه الأمور تدفع الزواج على طريق شائك قد ينتهي بما لا تشتهيه النفوس، والكثير من الأزواج يشكون 'زوجتي عنيدة' وهو لا يعلم أن عنادها قد يكون هو السبب فيه، فإن تسلط الزوج أحيانًا وعدم استشارته للزوجة في أمور المعيشة وتحقير رأيها والاستهزاء به قد يدفع الزوجة في طريق العناد.

فهناك بعض الأزواج لديهم أفكار خاطئة عن خيبة وفساد رأي المرأة وأن مشورتها تجلب خراب البيوت، وهذه الأفكار فوق أنها حمقاء فهي بعيدة كل البعد عن هدي الإسلام، وتكفينا هنا الإشارة إلى مشورة أم سلمة رضي الله عنها التي كانت سببًا في نجاة المسلمين من فتنة معصية الله ورسوله.

وقد يأتي عناد الزوجة نتيجة لعدم التكيف مع الزوج والشعور باختلاف الطباع فيكون العناد صورة من صور التعبير عن رفض الزوجة سلوك زوجها، وكذا تعبيرًا عن عدم انسجامها معه في حياتهما الزوجية.

همسة في أذن الزوجين

إن المرأة المسلمة المؤمنة تعرف عظم فضل زوجها عليها، وهي الزوجة الهينة اللينة الودود الولود كما وصفها الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم قال: 'ألا أخبركم بنسائكم في الجنة ؛ قلنا: بلى يا رسول الله، قال: ودود ولود إذا غضبت أو أسيء إليها أو غضب زوجها قالت: هذه يدي في يدك، لا أكتحل بغمض حتى ترضى' [رواه الطبراني وغيرها].

إن هذا التراضي بين الزوجين وهذا التواضع من قبل الزوجة ولين الجانب ليس فقط يصلح ما بينها وبين الزوج وإنما يكون سببًا في دخول الجنة بإذن الله وقد كان أبو الدرداء رضي الله عنه يقول لزوجته: 'إذا رايتني غضبتُ فرضني وإذا رأيتك غضبتِ رضيتكِ وإلا لم نصطحب'.

فالزوج أيضًا مطالب بأن يرضي زوجته عند الغضب، يعني عندما تغضب، ولكن الزوج غالبًا ما يعتبر نفسه على حق، وهذا من صفات الرجال بصفة عامة، وعلى الزوجة أن تدرك هذا الأمر ولا تتهمه دائمًا، ولكن الزوجة الواعية هي من لا تستثير غضب زوجها، وإذا عرفت أن أمرًا ما يغضبه فلا تأتيه، حفاظًا على مشاعره، وإن أخطأت فعليها بالاعتراف بالخطأ وأن لا تأخذها العزة بالإثم وترفض اعتبار نفسها مخطئة، فالزوج بطبيعته لن يقبل هذا.

والحديث الشريف يقول للمرأة أن تتنازل قليلاً عن كبريائها وتذهب إلى زوجها لترضيه وتصيغ ذلك في أسلوب رائع، بأن تأخذ يده بيدها وتقول: لا ترى عيني النوم حتى ترضى، يعني لن أتركك تنام وأنت بهذه الحالة من الغضب.

وعلماء النفس ينصحون الأزواج بأن لا يبيت أحدهم غضبان، وأن ينتهي أي خلاف بينهما قبل النوم لأن نوم أحد الزوجين والغضب يأكله لا يأتي بأثر طيب على النفس، ويكون من شأنه أن يكره الزوج زوجته أو العكس، وليس من العدل أن تنام الزوجة قريرة

العين وينام زوجها غضبان منها، إن هذا لا يرضى الله تعالى فقليلاً من العناد أيتها الزوجة وكثيرًا من الحب والود واللين.

هذا ويمكن علاج العناد بتجنب الأسباب المنشئة لهذا العناد، وإذا كان العناد طبعًا عند المرأة أو عند الرجل فليصبر الطرف الآخر وليحتسب وليحاول قدر المستطاع تجنب مواطن النزاع حتى يتخلص شريكه شيئًا فشيئًا من هذه الصفة فالزمن هنا جزء كبير من العلاج.

ومن العلاج حب الزوج لزوجته وعطفه عليها واحترامها وعدم إهانتها بأي كلمة أو إشارة، فإنه بذلك يكسب قلبها ويساعدها على احترامه وعدم المكابرة والعناد.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: 'إذا صليت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت بعلها [زوجها] دخلت الجنة' [رواه أحمد وغيره].

وعن معاذ بن جبل رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: 'لو كنت آمرًا بشرًا أن يسجد لبشر لأمرتُ الزوجة أن تسجد لزوجها، والذي نفس بيده لا تؤدي المرأة حق ربها حتى تؤدي حق زوجها'.سنن الترمذي ج 2 ص 314

فابدئي أنتِ أيتها الزوجة بالخطوات الأولى من الود واللين والحب فيسير على هداها زوجك ولا تنسي وصية أمامة بنت الحارث لابنتها أم إياس عند زواجها، كوني له أمة يكن لك عبدًا' وأعظم من هذه الوصية قوله تعالى: {وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ} [البقرة:110] فإن قدمتِ عزيزتي الزوجة الإحسان فهو لنفسك وستجدين إحسانًا، وإن قدمتِ الحب فلنفسك وستجديه حبًا وقربًا ومودة {هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ} [الرحمن:60

التعامل مع غضب الزوج

الاهتمام بجمالك والعناية بمظهرك الخارجي، إضافة إلى اهتمامك بالبيت والاولاد، مع مراعاة شؤونه، بأن تكوني الصديقة والأم والحبيبة بالنسبة له، كلها عناصر يقولون لك انها ستجعل زوجك يحبك ويحب حياته معك، بحيث لا يفكر في غيرك بتاتا. وهذا جميل، لكن ربما تتساءلين كيف يمكن ذلك وأنت مثقلة بالمسؤوليات خارج البيت وداخله، وليس لديك الوقت الكافي للأساسيات فما بالك بالكماليات، بل أنت قنبلة موقوتة تنتظر اقل كلمة لتفجر شحنة التوتر والغضب بداخلها، وطبعا هذه الحالة لا يفهمها بعض الأزواج، الذين يتعاملون معها أحيانا بأنانية وغضب أكبر ليستفحل الأمر وقد يصل إلى باب مسدود.

فالكثير من الخلافات الزوجية، حسب رأي الخبراء سببها عدم القدرة على التعامل مع الغضب أو فهم أسبابه، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى فتور في العلاقة الزوجية، ومن ثم فتور او انعدام كثير من الأحاسيس الجميلة بينهما، وهو ما يمكن تجنبه وتفاديه باتباع بعض النصائح البسيطة عن كيفية التعامل مع غضب زوجك.

الصمت المقنن:

لا شك انك سمعت ان السكوت من ذهب. وهذا فعلا ما عليك ان تطبقيه في بعض الحالات . عندما ينتابك الشعور بالغضب، الجئي للغة الصمت لأنها أبلغ كلام، لكن الحذار من أن يترافق مع نظرات السخرية أو الغضب . في المقابل اجعلي الصمت وسيلة انثوية تشعره برجولته . فمن أسباب سعادة الرجل ومن أسباب زيادة حبه لزوجته هو شعوره برجولته أمامها وبأنها تحترم غضبه ولا ترد له الصاع صاعين.

فرصة للمراجعة:

عندما يفجر شحنة غضبه عليك، تمالكي أعصابك واستأذنيه بالخروج من الغرفة، حتى تهدئي من جهة، وحتى تتيحي له الفرصة لمراجعة نفسه من جهة أخرى، وتأكدي أنه بعد ان يهدأ سيشعر بالذنب لأنه ضخم الأمر الذي أثار غضبه.

لا للمقاطعة :

قد تكونين مستاءة لأنه فعلا جرح مشاعرك، لكن إياك ان تستعملي اسلوب المقاطعة ولو لساعات. لأنه قد يندم في البداية وقد لا يتحمل مقاطعته له، لكن التعود يولد التحمل، أي انه سيعتاد على مقاطعتك له عند أي خلاف بينكما، إلى حد أنه قد يتبنى الأسلوب ذاته معك. انتبهي ان لا تمتد هذه الفترة أكثر من ساعتين إذا بقي في البيت، بعدها قدمي له كوبا من العصير أو فنجان شاي. في أغلب الحالات سيكون هو السباق بالكلام، لكن في حالة ما إذا كان عنيدا، فلا بأس ان تبادري انت وتطلبي منه بهدوء النقاش في ما حصل.

ا للعبوس :

لا أحد ينكر أنه لا يمكن المزاح أو الحفاظ على وجه بشوش بعد كم الغضب الذي فجَره في وجهك، لكن هذا لا يعني أنه عليك اللجوء إلى العبوس. الرجل لا يميل إلى المرأة العابسة وهو في أحسن حالاته، فما بالك بالعبوس وهو غاضب ولا يطيق أي شيء من حوله. تذكري أن الوجه السمح والبشوش يذوب أقسى القلوب، ويجعلها تشعر بالذنب.

لا للنقاش العقيم:

لا بد مناقشة مسببات الغضب، حتى يمكن تلافيها مستقبلا، لكن هناك نقاشاً إيجابياً، ونقاشاً عقيم توجه فيه الاتهامات أكثر من الحلول. لا تحاولي أن تلوميه على غضبه، أو تعلميه كيف يختار كلماته عند الغضب باستعمال كلمات نابية أو قاسية معه، في المقابل ناقشيه في الأسباب وحاولي أن لا تطيلي النقاش بالتوصل إلى حل سريع . للأسف مهما كان الرجل محاورا جيدا خارج بيته، فانه يرفض لا شعوريا أن يتحاور مع زوجته في وقت الخلاف والغضب . عند محاسبته استعملي الهدوء وتجنبي أي حساسية أو محاولة إيذائه بالكلام مثلما فعل تجاهك . فما تفوه به في لحظة غضب، كان في لحظة غضب انتهت.

وأخيرا وليس آخرا تسلحي بأقوى سلاح الكلمة الرقيقة والتفهم. فأنت بهذه الصفة لن تخمدي غضبه وعصبيته فحسب، بل ستجعلين حياتك اكثر هدوءا ونسبة التوتر الذي تعانين منها أساسا أقل بكثير من مواجهته مواجهة الند للند أو قابلت عصبيته بعصبية أكبر.

يوم الخميس اجعليه مميزاً !!؟

يوم الخميس هو نهاية الأسبوع...

هو المحطة التي تمسح عناء وشقاء الأسبوع فاجعليه الواحة الظليلة .التي يستظل تحتها زوجك من رمضاء العمل والتعب فإذا حلّ يوم الخميس فقومي بالآتي:

1 - أعدي وجبة الغداء أو العشاء وبها الأصناف التي يفضلها زوجك وأولادك ولا تنسي طبق الحلى.

2 - اعتذري عن أي مواعيد قد تعطلك لتكوني في انتظار هذا اليوم.

3 - ألبسي وتزيني بأفضل مالديك وتعطري له بالعطر الذي يفضله.

4- اشتري هدية رمزية له ولأولادك (في حدود الإمكانيات (لتقدميها لزوجك وأشعريهم أن هذا اليوم هو فرحة الأسرة وليحرص كل منهم على إبداء مشاعرهم نحو الآخرين في عبارات رقيقة ومعبرة.

5- شجعي أولادك على النوم مبكراً في هذا اليوم بعد أن تغمريهم بحنانك وحبك الذي لابد أن يكون مختلفاً عن باقي أيام الأسبوع.

6- والآن تفرغي للزوج الغالي....... بعد أن تقومي بترتيب غرفتك كما كانت يوم زفافك ولا تنسي أن تصليا ركعتين في الليل.

تصرفي بحكمة وذكاء اذا غضب زوجك

المرأة المتفهمة الذكية هي التي تتكيف مع ظروفها والمواقف التي قد تتعرض لها بكل حكمة وعقلانية، وتستطيع أن تدير الدفة لصالحها رغم أنها قد تكون ضدها أو بعيدة عن متناولها.

وبدخول مضمار الحياة الزوجية نجد أن الزوجة المتفهمة التي تتمتع بقدر من الذكاء هي التي تستطيع أن تتعامل مع زوجها بكل حكمة في كافة المواقف، كامتصاص غضب الزوج وتفهم الظروف التي سببت بغضبه، سواء كان هذا الأمر من طبع الزوج أو يعود لظروف الحياة التي تزداد تعقيداً يوماً بعد يوم.

وأهم ما يمكن أن تفعله الزوجة في حال غضب الزوج، لتهدئ من روعه، وتسكن حالة التوتر والاضطراب التي تصيب البيت بأكمله :

- تجنب استفزاز الزوج وإثارته بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانة الزوجة بشخصيته.
- عندما يتكلم الزوج وهو غاضب يجب تجنب مقاطعته، والتركيز على تأييده ببعض الكلمات مثل معك حق، وبعد أن يهدأ وتذهب حالة الغضب عنه على الزوجة أن تتحدث معه بأسلوب هادئ ولبق يشعره بالاهتمام، مما يجعله يندم على عصبيته ويعتذر عما صدر منه.
- أن تحاول الزوجة امتصاص غضب زوجها بكلام يعطيه الشعور بالراحة والسكينة، ويجب أن تبتعد في هذه الحالة عن الشكوى وذكر الهموم والمسؤوليات.
- إذا كانت الزوجة هي المخطئة فلتقم بمناداة زوجها بأحب الأسماء إليه، ولتشرح له الأسباب التي دفعت بها للخطأ، وعليها أن تتحمل بعض ما يقول لأنه بهذا يفرغ جزءاً من غضبه.
- فلتلجأ الزوجة للابتسام وبعض البشاشة، فهي بذلك تعطي رسالة غير مباشرة لإعلان وقف المشاحنات وإنهاء الخصام.

- يجب أن تحاول الزوجة أن لا يستمر غضب الزوج أو الخلاف لمدى بعيد. أو أن تنام وزوجها ما زال غاضباً فلتحاول المبادرة بالصلح. والواجب الشرعي يؤيدها ويقول أن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً .

الزوج العصبي.. كيف تتعاملين معه؟

قدمت لها كوب الشاي.. فتناولته بهدوء ووضعته على الطاولة..

لاحظت أنها لم تشرب منه.. ولاحظت في عينيها نظرات حيرة وتردد وكأنها تود الحديث عن شيء..

- هل هناك مشكلة !

- لا.. لا شيء.. الحمد لله..

- فقط لدي بعض المشاكل البسيطة مع زوجي..

تنهدت قليلاً ثم أكملت بخجل..

- كما تعلمين.. هو عصبي جداً.. سريع الغضب بشكل لا تتصورينه.. لقد تعبت.. تعبت من الصبر عليه.. ولم أعد أعرف كيف أتعامل معه.. لا أعرف هل السكوت عليه يكفي لعلاج الوضع؟ المشكلة أني أشعر أنه يزداد عصبية يومًا بعد يوم.. لم أعد قادرة على التحمل.. أعصابي تكاد تتلفت بسببه..

شعرت بأن صوتها يرتجف..

ابتسمت لها.. وقلت لها.. تناولي كوبك.. وسأتحدث عن هذا الموضوع بإذن الله..

- أرجوك.. أسعفيني فقد تعبت.. أشعر أنني على حافة الانهيار أو.. الطلاق..

تعالي أولاً نرى.. من هو الشخص العصبي؟

الشخص العصبي.. هو طفل كبير!!

نعم... هو شخص ضعيف جداً..؟ لا يستطيع السيطرة على انفعالاته فيظهرها بسرعة دون تفكير أو تقدير.

لذا نجد الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: ((ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)) [رواه البخاري، ومسلم]، فالقوة هي في أن يمسك الشخص نفسه

عند الغضب، ومن لا يستطيع إمساك نفسه عند الغضب يفتقد القوة المعنوية فهو شخص ضعيف جدًا مسلوب الإرادة.

إذن علينا أن نفهم أن العصبي إنسان أشبه بالمريض.. مسلوب القوة. وعلينا أن نراعي ذلك في تعاملنا معه.

الشخص العصبي.. لا يتعمد إيذاء مشاعر الآخرين بل يقوم بذلك دون تفكير منه، وينسى ما يفعله بسرعة! لذا لا تعتقدي أن زوجك يتذكر كل ما سببه لك حين صرخ عليك في الصباح! فهو بعد ساعات سينسى ما فعله ويتحدث معك بشكل ودود وكأنه لم يفعل شيئًا!!

لا تعتقدي أنه تعمد أن يؤذي مشاعرك.. كلا!! فهو يجرحك دون أن يعشر (حين يفقد أعصابه).. لأنه كان بلا عقل حينها!!

الشخص العصبي إنسان فاقد للثقة في نفسه.. وفاقد للحب والحنان... ويعتقد أن كل الناس تريد إهانته.. لذا فهو يحتاج جدًا للحب والاهتمام والاحترام والتقدير والثناء.. كلما أعطيته من هذه الأشياء في حياتك اليومية.. كلما أصبح أقل عرضة للنوبات العصبية..

حسنًا.. ولكن كيف اتعامل معه لأتجنب غضبه؟

تعالي لنرى كيف:

- اعرفي نفسيته جيدًا وراعيها: لا تتحدثي معه في وقت يكون فيه مستفزًا أو غاضبًا أو متعبًا أو حزينًا.
- لاحظي تعابير وجهه وافهميها جيدًا، إذا شعرت أن ملامحه فيها غضب أو شدة، أو أنه يتنفس بسرعة، أو ينظر بشدة، أو يتلفت بقوة.. اعرفي أنه على وشك الانفجار في لحظة غضب، تجنبي الاحتكاك معه أو إثارة غضبه.
- في حوارك معه.. كوني لبقة واحترميه. لا تستفزيه بالإصرار على رأي ما، أو معارضته بحدة، أو الاستهزاء به أو بكلامه.. بل اطرحي رأيك بلباقة واسأليه عن رأيه باحترام. الإنسان العصبي في حاجة للتقدير والاحترام وإذا أعطيته التقدير اللازم لن يثور عليك بإذن الله.

كيف أتعامل معه حين يثور في وجهي؟

في اللحظة التي يغضب فيها بشدة ويبدأ بالصراخ.. انتبهي لهذه الأمور:

- كوني هادئة ومتماسكة وقوية.. انتبهي فالتوتر، وكثرة الكلام والحركة، والبكاء، والضعف، والخوف.. كل هذه الأمور ستزيد من حدة غضبه وعصبيته. تماسكي وكوني قوية لكن هادئة. لا تقفي بخنوع وخوف وذل بل قفي أو اجلسي بثبات منتصبة القامة ولكن باحترام.
- لا تنظري له بحدة، ولا تجعلي نظراته تبدو بلا معنى وكأنك لا تهتمين به وبكلامه. انظري إليه باهتمام لكن دون حدة.
- استمعي له جيداً وأكدي له أنك تسمعينه، فأشد ما يمكن أن يثير غضبه أن يشعر أنك لا تسمعينه ولا تعرفين ماذا يقول. أشعريه أنك تتابعين كلامه وتفهمينه.
- أشعريه أنك تقدرين شعوره ولا تتجاهلينه. مثلاً عبارة: «لماذا أنت غاضب؟!» أو «هذا لا يستحق الغضب» أو «هدئ أعصابك لا داعي لك هذا!» هذه العبارات تشعره أنك لا تقدرين موقفه ولا تفهمين.. لذا فسيغضب أكثر!
- لكن عبارة «فعلاً هذا الأمر يثير الغضب.. معك حق.. لكن بإذن الله لن يتكرر».. ستجعله يهدأ لأنه سيشعر أنك تقدرين شعوره.
- لا تناقشي ولا تتنازلي له بسرعة لتسكتيه.. بل أجلي النقاش لوقت لاحق بطريقة لبقة.. «نتفاهم بإذن الله فيما بعد»، «خلاص نشوف حل للموضوع»، «يصير خير بإذن الله».. لأن الرضوخ والتنازل الدائم يجعلك تخسرين وتتألمين دائماً.
- احتسبي الأجر في صبرك عليه تلك الساعة، وتذكري أنه شخص أشبه بالمريض وأن هذه الساعة ستمر وتنتهي بإذن الله.

ماذا تفعلين بعد انتهاء ساعة الغضب؟

أشعريه بأنك متألمة ومتأثرة وحزينة بصمت، لكن دون أن تعاقبيه أو تشعريه بالبغض، حاولي أن تظهر عليك إمارات الحزن والألم.

بعض الزوجات يتعرضن لنوبات الصراخ والغضب من أزواجهن ويتألمن بشدة، لكنهن يعدن للتعامل مع أزواجهن بشكل عادي!! فلا يشعر الزوج بأنها تألمت أو تأثرت!

وبعض الزوجات يقمن بعقاب الزوج بعدم التحدث معه أو مقاطعته مما يدفع بالزوج للعناد وافتعال المشاكل معها أكثر!! وهذا خطأ. عامليه بشكل جيد بل رائع، لكن أشعريه بأنك حزينة ومنكسرة.. هذا سيجعله يشعر بالندم.

- إذا استطعت أن تتحاوري معه بهدوء فيما بعد، فتحدثي معه عن هذا الموضوع وعن أثره على حياتكما.
- أشعريه بأنك تحبينه وأنك تودين لو تكون حياتكما أسعد، لكن هذا الغضب يؤثر عليكما.
- ساعديه في علاج نفسه، أرشديه لطرق التحكم بالغضب التي أرشدنا لها الرسول صلى الله عليه وسلم، مثل الوضوء وصلاة ركعتين والجلوس أو الاستلقاء وذكر الله، واشتري له أشرطة أو كتبًا تساعده على علاج نفسه بإذن الله.

وبشكل عام..

إذا أردت كسب زوجك العصبي.. احتويه بالحنان والعطف والتقدير.. وعامليه بلطف وتقدير وإجلال، وبيني له مشاعرك وتقديرك وسترين كيف تستطيعين علاجه بإذن الله، ولا تنسي أهمية الدعاء له وفقك الله.

محطات في حياتكما الزوجية .. توقفا أمامها

(محيط) ... الحياة الزوجية كالقطار تمر بمحطات يعبرها الزوجان للمرة الأولى. وسواء كانت هذه الوقفات تعيسة أم سعيدة فالنتيجة المؤكدة أن هذه الرابطة الزوجية ستقوى إذا اخذ الزوجان منها العبر والفائدة، منذ اليوم الأول الذي يدخل فيه الزوجان قفصهما الذهبي، يشعران بتقارب يجمعهاما .

ولكن ربما يخف البريق المتألق في العيون وتتغير كيمياء علاقتكما من رقة النسيج إلى صلابة الحديد ومن الوعود الوردية إلى الاصطدام بأرض الواقع.

وعليكما بعملية التكيف المتمثلة في مواجهة التغييرات والتحديات معا طبيعية أساسية في الحياة الزوجية. وفي حين أن كل زوجين مختلفين، فالأحداث التي تمر في الحياة الزوجية أحداث مشتركة: أول خناقة، أول طفل، أول أزمة صحية.

وإليك عرض لهذه الأحداث أو المراحل التى يمر بها الزوجين وكيف تستغليها لتزيد من الحب والمودة بينكما.

- **أول خلاف**

مـن المؤكـد لأى زوجـين قبـل الـزواج أن يتخاصـمان أو يتـشاجران ،ولكـن أول خـلاف بينهما كزوجين له واقع اسوء،نظراً لأنهما من الصعب عليهما بعد الحب وجو الارتياح والتعود الذى يشيعه الزواج بين الطرفين يؤدى إلى أن يصبح هناك خلاف فتكون صدمة لهما، بالإضافة إلى أن القناع الذى يرتديه كل منهما قد وقع ، وعندما يصدمان بالعوائق تكشف الحياة عن وجهها الأخر.

لتخطي هذه العقبة ،اثبتت الدراسات أن طريقة تعامل الزوجين مع الخلاف من أهم العوامل في تحديد ما إذا كانا سيستمران معا أم لا.

كما يقول د. جون جوتمان أستاذ الطب النفسي بجامعة واشنطن- كما ذكرت صحيفة "القبس" - "أن الخناقات أو الخلافات بين الزوجين تعتبر من أهم المؤشرات التي تنبيء بإمكانية بقاء الزوجين معاً أو احتمال الانفصال ،فالزوجان اللذان يحافظان علي مساحة من الود بينهما أثناء الخناقة الزوجية مع بعض روح المرح والسخرية لا خوف علي علاقاتهما من الفشل، أما الزوجان اللذان يقطعان قطعاً فاصلاً في خناقاتهما الزوجية ويصلان بخناقاتهما إلي الحد الفاصل، وإلي طريق مسدود بعنادهما ومكابرتهما وتبادل السباب والشتائم بينهما فعلاقاتهما مهددة بالفشل القريب .

والزوجة عليها أن تجيد أصول لعبة الخناقة الزوجية فهي العمود الفقري للبيت وعليها دائماً أن تطرد هذا التساول، كيف أتعارك مع زوجي بمودة!! وعليك أن تعري في أن زوجك سيكون علي استعداد للحديث عن سبب الخناقة وعن وجهة نظره منها عندما

يشعر أنك فعلاً على استعداد للاستماع إليه فأظهري له رغبتك في سماع رأيه وقد تلجأين إلي استخدام بعض العبارات أثناء الخناقة والتي قد تهديء من روع الخلاف بينكما، فكلمة طيبة قد تشعر زوجك بالهدوء فتنتهي الخناقة بسرعة تقديراً لتعقلك".

وقفة هدوء حتى تستطيعي استعادة الأمور، ثم جربي أسلوب يسمى المؤازرة. والهدف منه هو السيطرة على الصراع ومحاولة التواصل بطريقة تقربكما بدلاً من أن تبعدكما، القواعد الاساسية هي:

- 1- استمعا بعضكما إلى بعض من دون مقاطعة ومن دون اتخاذ موقف دفاعي.
- 2- ركزا على الموضوع الذي بين أيديكما من دون استحضار آلام الماضي.
- 3 - تفهما وجهتي نظر بعضيكما، وكونا على استعداد لتحويل وجهة النظر هذه إلى حل للمشكلة.

احرصا عند التصالح على ابعاد اي جمل نقدية مثل "لقد قلت لك ذلك" ، ولكن تعانقا واعتذرا واضحكا وقبلا بعضيكما، وكأنكما تقضيان شهر العسل.

فالتصالح يشبه الوقوع في الحب من جدي، وبمرور الوقت وبتخطي الشقاق والعودة إلى التفاهم ستتنامى ثقتكما بالعلاقة الزوجية، فالقدرة على العودة من جديد وتخطي المشاعر السلبية إلى آخرى ايجابية من الاشياء التي تميز الزواج الناجح.

- المرحلة الثانية أول طفل

ما أن تري وجه طفلك الأول في غرفة الولادة، حتى تبدأ مرحلة جديدة فى حياة الزوجين يشعرفيها الزوج ببعد الزوجة وانشغالها عنه ،ويسودها أيضاً الخوف والرعب من المسئولية الجديدة ،

فالزوجة تتحمل مسئولية الطفل على عاتقها من رضاعة ونظافة وإذا مرض وهكذا،إلى جانب الاهتمام بشئون المنزل ، كل ذلك يجعلها تهمله عن ذى قبل، وقد يؤدي القلق الذي يحدثه الطفل إلى إبعاد الأم عن الأب ليلاً حتى يستطيع الأب أخذ قسط من النوم قبل الذهاب إلى العمل، في حين قد يحتاج الطفل إلى الطعام أو لتغيير الحفاضة أثناء الليل، كما قد تتأثر جاذبية الأم لدى زوجها حين يراها وهي ترضع الطفل.

لتخطي هذه العقبة الحل الوحيد في هذه الحالة هو الصبر، فمعظم حالات التوتر الجنسي بين الزوجين بعد انجاب الطفل الأول تزول مع الوقت. فبعد شهرين على الأكثر سيتمكن الزوجين من العودة إلى حياتهما الطبيعة، وبعد ستة أشهر سيعود كل شيء إلى سابق عهده بعد تغيرات الحمل والولادة، وعلى الزوج التعاون مع زوجته .

- عليك أن تتعلمي التوفيق بين دورك كأم ودورك كزوجة، حتى تنتبهي إلى الفوائد التي يضيفها وجود الطفل إلى العلاقة الزوجية، فلا يوجد عزاء أقوى للربط بين رجل وامرأة ابديا، مثل انجاب طفل، فهو سيعمق علاقتهما الزوجية لأنه أول شيء جاد وخطير ومهم يقومان به معا، حيث يتعلمان تقديم مساعدة أكبر لبعضهما البعض كي يستمتعا بوجودهما مع صغيرهما.

- أول تغيير في العمل

أي تغيير كبير في وضع الشريك في العمل يؤثر فوراً في صلب العلاقة الزوجية، حتى لو كان هذا التغيير إلى الأفضل كأن يحصل على ترقية، أو ينتقل إلى وظيفة أفضل، فقد يخلق ذلك مشكلة حين يؤدي إلى تنحية العلاقة الزوجية وإعطاء الأولوية والاهتمام للعمل. فالتغيير الوظيفي لا يؤثرفقط في الحالة المالية للزوجين، ولكن في مكانة كل منهما وفي توازن

القوى وفي الثقة بالنفس وفيما يريده كل منهما من الآخر، فقد يصبحان فجأة متوترين طوال الوقت في المنزل، مما قد يؤثر في تركيز الآخر على عمله.

لعبور هذه المحطة

ولكن اخطر مشكلة ستواجه الزوجين هي التوتر الذي سيعيشانه خلال هذه الفترة الصعبة. ولتخفيف التوتر ادخلي في حوار مع زوجك تثيرين خلاله مثل هذه التساؤلات فتحصلين منه على اجابات وتضعين اجابات من عندك أيضا:

- ماذا تحتاج في نهاية يوم عصيب؟
- هل من الأفضل أن تتحدث عما يقلقك أم تفضل عدم التفكير

- حين تشعر بأنك على وشك الانفجار غضبا ماذا استطيع أن أفعل كي اساعدك، وما الذي افعله حاليا ولا يجديك نفعا؟

العمل والمال يرتبطان مباشرة بالاحساس بالأمان وبقيمة الذات. ولأن أول تغيير وظيفي قد يثير أزمات في العلاقة الزوجية، فإن العمل الجاد على تخطيها قد يقوي الثقة والعمل الجماعي داخل الأسرة.

وقد يشكل الحديث عن المال عائقا كبيرا بين الأزواج، ولكن في مثل هذه الأزمات يعتبر دخل الأسرة للجميع بغض النظر عمن جلبه لها، فإذا كان شريك الحياة عونا يصبح من المؤكد أنه مهما قست الحياة فلن يواجهها أحد الطرفين بمفرده.

- **أول أزمة صحية**

حين تصابين بمرض ما . أو زوجك او أحد الأبناء فستنظرين في مهارة كل منكما في تقديم الرعاية وكيفية تعاملكما مع خوف كل منكما على الآخر ،وتواجهان هشاشة الحياة.

وفي أكثر الاحيان قد ينسحب من حياة الزوجة إذا مرضت ولايحب أن يرها مريضة ،بينما إذا مرض فستسهر لرعايته ،وعند حدوث هذه الأزمة الصحية لأحد الطرفين تقع المسئولية على الطرف الأخر،وإذا كنت أنت الشريك المصاب بالمرض، تعلمي أن تطلبي ما تحتاجين إليه حتى إن كنت تعتمدين على نفسك بنسبة 100٪ قبل ذلك، يمكنك أن تبدئي بمطالب بسيطة.

إذا كان زوجك هو المريض أسألي عن الطريقة التي يمكنك من خلالها تقديم المساعدة، وتذكري أيضا أن مجرد تواجدك معه مهم في حد ذاته،حيث يقوى العلاقة بينكما .

وأيضاً حين يأخذ الزوج مثلا إجازة من عمله لرعاية زوجته المريضة فسيقرب ذلك فيما بينهما وحتى إذا تنافت فكرة العلاقة الحميمة بينهما لفترة، فرعايته الدائمة لها ستقوي الارتباط الجسدي بينهما .فعند اعتراف الزوج بمخاوفه عليها سيجعلها تدرك

مدى اهميتها في حياته، كما أن رعايته لها فيما لا يستطيع غيره القيام به مساعدتها في الحمام مثلا سيجعلها أكثر ارتياحا مما لو قام غيره بذلك.

- أول يمين طلاق

أول اختبار في علاقاتكما الزوجية تتعرضان له ألا وهو أول يمين طلاق بينهما ، قد يشكل اختبارا لعلاقتكما الزوجية فتتساءلان بعد ذلك إلى أي مدى يمكن أن تسوء الأمور فتصل إلى الطلاق، ومتى يتحول الطلاق من نهاية لا يفكر فيها أحد إلى بديل مطروح، فلابد من التعقل جيداً من كلا الزوجين ، فعليك التعقل قبل أن تطلبي منه الطلاق في ساعة غضب ،وكذلك على الزوج أن يتمهل قبل أن ينطق بها بهذا اليمين ، حيث يكون هذا الطلاق كالشرخ في حياتكما الزوجية .

حاولي كسر حاجز الصمت لديه خاصة إذا غضب .

السؤال:

أنا امرأة متزوجة منذ خمس سنوات ولدي طفلان والثالث في الطريق زوجي هو ابن عمي وهو يصغرني بثلاث سنوات راتبه محدود وهو شاب طموح دائما يحلم بمشاريع مستقبلية حياتنا باردة جدا وروتينية ودائما نتشاجر على أتفه الأمور ليس بيننا حوار فهو إذا غضب لا يحب أن يتكلم يظل صامتا عدة أيام وربما لا أعرف سبب زعله مني وعندما أسأله يقول يجب أن تفهمي بنفسك، وأنا أيضا عندما أريد أن أطرح عليه المشكلة أجهز الكلام في داخلي وحين يحين الوقت إما أتراجع في آخر لحظة أو أبدأ في الكلام لكن لا أخبره بما في داخلي بل هو الذي يبدأ في الكلام وينتقدني فأكتم ما بنفسي، أتمنى دائما أن أتشاجر معه وأخرج ما بداخلي لكني لا أستطيع ربما يعود لتربيتي.. لا أنكر أني مقصرة معه فهو يريدني امرأة متكلمة كأمه التي تنمق الكلام ولها أسلوبها الخاص أنا لا أنكر أني لا أحسن الكلام بأسلوب مميز ولكن هو أيضا مقصر معي ومع أطفاله فعندما يعود للمنزل لا يتفوه بكلمة واحدة وعندما أسأله عن يومه يرد علي بطرف لسانه أو يتجاهلني، ولا

ينزهنا إلا كل عدة أشهر وأغراض البيت لا يأتي إلا بالذي يريده هو ولا يحسسني بأهميتي عنده فهو قليل البوح بمشاعره، تنازلت كثيراً عن عدة أشياء لأرضيه ولكن كان يقول كل شيء فيك لا يعجبني، لا أنكر أنه تمر علينا أيام صفاء وسعادة، أرى بعينيه الحب لكن هذا لا يدوم كثيراً.. أتمنى أن تجدوا لمشكلتي حلا وأن ترشدوني إلى أسماء كتب تفيدني في كيفية التعامل والحوار كنت أتمنى أن أدخل دورات لتطوير الذات ولكن لا أستطيع ذلك..

أجاب المستشار عبد المحسن بن سيف بن إبراهيم السيف عن هذا السؤال وقال:

أشكر لك اهتمامك بأخذ الرأي والمشورة فيما يصادفك من مشكلات، وهذا في الحقيقة دليل وعيك ونضجك العقلي والثقافي، ونسأل الله سبحانه وتعالى أن نكون عند حسن ظنك بنا. ومشكلتك هي من المشكلات المتكررة الحدوث في مجتمعنا العربي بشكل عام، وهو ما يطلق عليه في العرف الاجتماعي بمسألة "الفتور في العلاقة الزوجية"، وهذه يا أختي الكريمة لها أسبابها ولها كذلك علاجها، وقد يكون السبب أحياناً في هذا الفتور من الزوج، وقد يكون من الزوجة وهو الغالب كما تشير إليه الكثير من الدراسات الاجتماعية خاصة بعد وجود الأطفال، لأن الزوجة ربما تزيد عليها الأعباء والمهام بسببهم فتنشغل عن واجبات الزوجية أو على الأقل ينقص اهتمامها بزوجها وفراشه وتلبية حاجاته النفسية والعاطفية دون شعور منها في كثير من الأحيان، مما يدفع الزوج إلى عدم الارتياح داخل المنزل، ولذلك يكثر في هذه الفترة هروب الأزواج إلى الاستراحات وبناء الشلل والجماعات من الأقران والرفاق الذين يبحث عندهم عن المتعة وسعة الصدر كما يقال، وربما دفع بعض الأزواج القادرين إلى التعدد أو ما يسمى بزواج المسيار أو غيره من الممارسات التي يتبعها الرجال حسب كل مجتمع كما تشير إليه الدراسات الاجتماعية في هذا الميدان، واسمحي لي أيتها الأخت الكريمة لو ألقيت باللائمة عليك وعلى بعض النساء الأخريات اللائي كثيراً ما يشتكين من وضعهن في المنزل مع أزواجهن، والحل يكمن في أيديهن، فالمرأة بحسن تبعلها لزوجها وكذلك تحملها له، وربما يكون لديه شيء من

القسوة والجفوة سوف تنال أولاً الأجر العظيم في ذلك من الله سبحانه وتعالى، ثم تملك قلب الرجل وتستطيع التأثير عليه بعد ذلك، وكم رأينا من عظماء الرجال على مرّ التاريخ لم يجرؤ أحد أن يقف في طريقهم، لكن المرأة هي الوحيدة التي استطاعت التأثير عليهم، ولك أن تنظري الآن في وقتنا الحاضر كيف استطاع أعداء الإسلام استغلال المرأة عبر الفضائيات ووسائل الإعلام للتأثير على الآخرين والوصول إلى مقاصدهم السيئة. والذي أريد أن أصل إليه هو قوة تأثير المرأة على الرجل حتى لو لم يظهر الرجل ذلك، فأوصيك أولاً بتقوى الله سبحانه ومخافته في زوجك وحسن معاملته، ثم كوني ذكية جداً في استغلال أيام الصفاء والسعادة التي ذكرت أنها تمر عليكما، وحاولي دراسة نفسيته جيداً وماذا يؤثر عليه سلباً وإيجاباً، وكوني حصيفة في طريقة الدخول إلى قلبه، وقد أعجبني فيك عقلك الراجح حيث استطعت أن تعرفي طريقة زوجك في التعامل داخل الأسرة، وأعتقد أنَّ معرفة الداء هي نصف الدواء، كما أعجبني كذلك حرصك الشديد على تطوير ذاتك وسؤالك عن الكتب التي تعالج موضوعات الحوار، وهذا الأمر هو في الواقع أصبح فناً يدرس على مستوى الجامعات، ويتعلق كثيراً بأدب الحوار ونظرياته وقوة التأثير على الآخرين، والذي أعتقد أنك بحاجة إليه ما يلي:

أولاً: حاولي مصارحة زوجك بأحاسيسك الداخلية ولا تجعليها حبيسة في صدرك حتى لا تؤثر عليك مستقبلاً، ولكن عليك بحسن الأسلوب في الحديث معه ومصارحته في ذلك وتخيري أحسن الأوقات عندما يكون زوجك في قمة سعادته ونشوته العاطفية، واجتنبي نقاشه عندما يكون باله مشغولاً أو متعباً بعد عمل طويل أو غير ذلك.

ثانياً: حاولي ملء الفراغ العاطفي في نفسه وليكن ذلك بالتودد إليه وإظهار إعجابك وحبك الشديد له والتقرب إليه بأحسن الكلمات، وكذلك اختيار العبارات العاطفية التي تشعرين بأنه يحبها ويتفاعل معها.

ثالثاً: حاولي كسر حاجز الصمت لديه، خاصة إذا غضب كما تقولين ولا تتركيه لوحده مع خطرات نفسه، بل اقتحمي عليه ذلك وتأسفي منه، وشاركيه أفراحه وأتراحه حتى يأنس بك واصبري على هذا الأمر ولو كان متعباً لك نفسياً، واحتسبي الأجر من الله في

ذلك.

رابعاً: كوني أنيقة في نفسك وحاولي تغيير الحياة الروتينية التي تعيشانها، وذلك عن طريق تغيير اللباس باستمرار وتغيير طريقة أثاث الغرفة وذلك بنقله من مكان إلى آخر، وتغيير أطباق الطعام والتنويع في الطبقات، وكذلك التغيير في طريقة جلوسك أمامه، وفي كل ما تستطيعين تغييره ما بين فترة وأخرى، حتى لو كان هذا التغيير بسيطاً فإنه له تأثيره في إزالة الرتابة من الحياة الزوجية.

أخيراً: هناك بعض الكتب التي يمكن الاستفادة منها في الحياة الزوجية، مثل:

1. كتاب تحفة العروس للشيخ محمود مهدي الاستنابولي.

2. كتاب الزواج الإسلامي السعيد للشيخ محمد ناصر الدين الألباني كما يمكنك الاشتراك في قناة المجد العلمية، حيث هناك الكثير من الدروس العلمية والتربوية الهادفة وأنت في منزلك وحسب وقت فراغك، كذلك الاستماع إلى إذاعة القرآن الكريم بشكل مستمر، كما يمكنك زيارة التسجيلات الإسلامية وطلب بعض الأشرطة النافعة لتطوير ذاتك في هذا المجال.

وفقنا الله وإياك إلى كل خير.. آمين.

كيف تثير النساء غضب الرجال؟

ما الذي تفعله النساء لاثارة غضب الرجال؟ كلفت مجلة فروندين الالمانية المختصة في شؤون المرأة معهدا للرأي بالرد على هذا السؤال عن طريق إجراء استطلاع سئل فيه الرجال عما تفعله النساء ويتسبب في إثارة غضبهم فقالوا: أشياء كثيرة . فعلى سبيل المثال تقول المجلة إن 71 في المئة من الرجال يكرهون أن تتولى النساء مهمة الاستدلال بخريطة المدينة أو الطريق أثناء الخروج في نزهة بالسيارة .

وبالنسبة للملابس يغضب الرجال من أن تقول المرأة إنه لا يوجد لديها ما ترتديه في الوقت الذي تكتظ خزانتها بالملابس وذكرت المجلة إن 39 في المئة من الرجال لم يستطيعوا إدراك أين تكمن المشكلة في هذه الحالة .

ومن بين ما يثير غضب الرجال الاسئلة البلاغية. فمثلا قال 63 في المئة من الرجال إنهم لا يحبون أن توجه لهم المرأة أسئلة مثل "ألا تعتقد أن وزني زاد قليلا؟ ."

وقالت نسبة 57 في المئة من الرجال إنهم لا يحبذون فكرة تمديد الفترة المخصصة للتسوق. أما بالنسبة للشكوى ذكرت المجلة أن 41 في المئة من الرجال قالوا إنهم يغضبون عندما تشتكي النساء من مواضيع "بسيطة" مثل وجود بعض الجوارب ملقاة على الارض .

ويتساءل 24 في المئة من الرجال عن السبب الذي يدفع النساء إلى الاحتفاظ بكل متعلقاتهم في حافظة النقود باستثناء مفتاح المنزل .

وأجرى هذا الاستطلاع معهد جيويس للرأي وشارك فيه ألف رجل تتراوح أعمارهم بين 25 و65 عاما .

الحوار بين الزوجين هو مفتاح التفاهم والانسجام

الحوار بين الزوجين هو مفتاح التفاهم والانسجام، الحوار هو القناة التي توصلنا إلى الآخر. فعندما نتحاور إنما نعبّر عن أنفسنا بكل خبراتنا الحياتية وبيئتنا الأسرية والتربوية، نعبّر عن جوهر شخصيتنا عن أفكارنا عن طموحاتنا... فالحوار ليس أداة تعبير "لغوي" فقط بل الحوار هو أداة التعبير الذاتي.

فكيف لزوجين يرمون إلى التفاهم والانسجام وتحقيق المودة والألفة من دون أن يُحسنا استخدام الحوار ؟

لقد أصبح "الحوار" من أكثر المواضيع بحثاً، نظراً لأهمية الحوار في عملية الاتصال والتواصل الإنساني ونجاح هذه العلاقات. كما اعتبر انعدام الحوار بين الزوجين من الأسباب الأولى المباشرة المؤدية إلى الطلاق وفقا لما ورد في دراسات عديدة، نذكر منها: الدراسة الإحصائية التي أعدتها "لجنة إصلاح ذات البين" في المحكمة الشرعية السنية في بيروت- لبنان عام 2003 تبين فيها أن انعدام الحوار بين الزوجين هو السبب الرئيسي الثالث المؤدي إلى الطلاق. وفي دراسة علمية أعدها الباحث الاجتماعي علي محمد أبو داهش، والذي عمل 18 سنة في مكاتب الاجتماع بالرياض والمتخصصة في حل المشكلات الاجتماعية وأهمها الطلاق، تحت إشراف مجموعة من الباحثين الاجتماعيين، أوضح أن أهم أسباب الطلاق المبكر هو عدم النضج، عدم التفاهم، وصمت الزوج. وأشار أبو داهش إلى أن مشكلة انطواء الأزواج وصمتهم في المنزل أصبحت من القضايا التي تخصص لها نقاشات في الندوات العالمية لما لها من تأثير سلبي على نفسية الزوجة والحياة الزوجية عامة. وفي دراسة ثالثة (نُشرت في إحدى صفحات المواقع الإلكترونية) أقيمت على نحو مائة سيدة، اخترن كعينة عشوائية، بهدف الكشف عن أبرز المشكلات الزوجية التي تواجه أفراد العينة، تراوحت الإجابات بشكل عام ما بين الصور التالية: بقاء الزوج فترة طويلة خارج المنزل ، الاختلاف المستمر في الآراء ووجهات النظر، رغبة الزوج في الانعزال عن الآخرين أو الاختلاط في المجتمع المحيط، انعدام الحوار! وعندما طُرح في هذه الدراسة ما هو الأسلوب الأمثل لحلّ هذه المشكلات الزواجية، تبين أن ما يزيد على (87٪) من إجابات أفراد العينة يفضلن الحوار المباشر لحل أية مشكلات، وفسرن ذلك بأنه أقصر الطرق لحل أي خلاف ينشب. كما أشارت نسبة (4٪) اللاتي قلن إنهن يلجأن لوسائل أخرى لحل الخلافات الزوجية أبرزها كتابة الرسائل المتبادلة التي توضح وجهة نظرهن في المشكلة المثارة.

بناء على ما سبق نستنتج أن تعلّم "الحوار" وممارسته في الحياة الزوجية والأسرية من أهم العوامل التي تحقق الانسجام والتفاهم الزوجي والاستقرار الأسري. لذلك سنتناول في هذا البحث المواضيع التالية:

المفاهيم الخاطئة لدى الزوجين المسببة لانقطاع الحوار أو لسوء ممارسته، ثم نشرح كيف ينظر كل من الزوجين إلى الحوار وما مقدار حاجته وأهميته بالنسبة له، وماهي الفروقات النفسية والفكرية في طريقة استخدام الحوار بين الزوجين، ثم نعرض بعض الإشكاليات حول الحوار وأهمّها: الرجل الصامت والمرأة الثرثارة، وكيف نعالج ذلك عند كل منهما. وفي الفقرة الأخيرة نفصّل في أساليب ناجحة في بناء الحوار الإيجابي والفعّال بين الزوجين.

أولاً: المفاهيم الخاطئة المعوّقة لعملية الحوار بين الزوجين:

يوجد العديد من المفاهيم الخاطئة التي يعتقد بها الأزواج تعيق عملية الحوار والتواصل بين الزوجين بشكل غير مباشر. ونذكر أبرزها:

أ- مفاهيم سلبية خاصة لدى الزوج:

- يفترض الزوج أن الزوجة تتصرف كما يتصرف هو من حيث أسلوب التفكير والمحادثة.

- الاستهانة بشكوى الزوجة واعتبارها من أساليب الزوجة النكدية.

- التعامل معها بلغة العقل وإغفال الجانب العاطفي وذلك مقياسًا لطبيعة الرجل وأسلوب حياته.

- الاستخفاف باقتراحات الزوجة لحل المشاكل المطروحة نظرا لعدم الثقة بقدرتها على إيجاد الحلول المناسبة.

- أن الزوج قد وفّى بكل مطالب الزوجة وأدى واجباته المالية من حيث السعي والعمل والإنفاق وهكذا يكون قد أدى دوره.

- أن الزوجة بطبعها كثيرة الثرثرة فمن الأفضل عدم اعطائها الفرصة للتحدث والعمل على إيقافها عند اللزوم.

- على الزوجة فقط أن تبادر لتحادث زوجها وتؤمن له الراحة النفسية.

- لا يوجد وقت كافٍ للتحادث مع الزوجة نظرا لضغط الأعمال وضيق الأوقات وهي ستتفهّم ذلك.

ب- مفاهيم سلبية خاصة لدى الزوجة:

- أن تقارن الزوجة تصرفات زوجها بتصرفاتها.

- تتوقع من الزوج أن يقوم بما ترغب في أن يقوم به، لأنه يفكر بالأسلوب نفسه.

- تعتمد أسلوب الاستفزاز لكي تخرجه من صمته وتدفعه للحوار.

- تتوقع أن يبادرها في الحوار وأن يعبر لها عن مشاعره الرومانسية في كل حديث وساعة.

- أن تعاند الزوجة آراء زوجها لاعتقادها أن الرجل لا يأتي إلا بهذه الطريقة.

- أن الزوج عندما يصمت إنما يعبر عن غضبه عليها وعن فتور الحب بينهما.

إن الحديث عن المفاهيم الخاطئة لدى الأزواج ينقلنا لشرح ما يعنيه الحوار لكل من الزوجين، وهل يختلف معنى الحوار والحاجة إليه عند كل منهما وما هي الفروقات النفسية والفكرية في طريقة استخدام الحوار !

ثانياً: الفروقات النفسية والفكرية في طريقة استخدام الحوار عند الزوج والزوجة:

أ- عند الزوج:

•إن الرجل لا يتكلم إلا لهدف معيّن، فهو لا يقصد الحوار بذاته أي لأنه يريد أن يتكلم فقط، إنما يقصد الحوار لتحقيق غاية معيّنة مثال إثبات الذات، جلب المصالح، المناقشة والمنافسة، كسب العلاقات العامة.

لذلك نرى الرجل يتكلم خارج المنزل أكثر من داخله، ويستعمل كل أسلحته خارجاً للفوز ولتحقيق أهدافه، ولهذا فهو يستهلك الكثير من الكلام ما يجعله يظهر بمظهر المتكلم والثرثار خارجاً، وعند عودته إلى المنزل نراه قليل الكلام لأنه بذل مجهوداً كبيراً في الخارج ولم تبقى لديه الطاقة التي تعينه.

•كذلك فإن المنزل بالنسبة لمعظم الرجال هو المكان الذي لا يتوجب عليه الكلام فيه، فهو قادم للراحة. فالراحة للرجل هي الابتعاد عن المنافسات والمناقشات الطويلة، الراحة بالنسبة للرجل هي عدم الكلام.

•كما أن الرجل لا يستخدم الحوار إلا إذا أراد أن يستفسر عن أمور معيّنة أو يتحقق من واقعة، ونادراً ما يتحدث الرجل عن مشاكله إلا إن كان يبحث عن حلّ عند خبير، لأن بنظره "طلب المساعدة عندما يكون باستطاعتك تنفيذ العمل هو علامة ضعف أو عجز" .

• يجد الرجال صعوبة قصوى في التعبير عن مشاعرهم وقد يشعرون بأن كيانهم مهدد إن أفصحوا عن ذلك، وهذا ما يدفعهم للتعبير عن مشاعرهم بطرق أخرى مختلفة عن الحوار.

ب- عند الزوجة:

•تشعر النساء بقيمتهن الذاتية من خلال المشاعر ونوعية العلاقات التي تقيمها مع الآخرين. ويختبرن الاكتفاء الذاتي من خلال المشاركة والتواصل.. فإن الحوار والتواصل بالنسبة للمرأة هي حاجة ضرورية وملّحة، هي حاجة نفسية فإن لم تشبعها يحدث لديها اضطراب. وقد تلجأ المرأة إلى تصريف هذه الحاجة من خلال إقامة العلاقات الاجتماعية

والمشاركة في جلسات حوارية مختلفة خارج المنزل، وبالرغم من أنه يلبي حاجة في نفسها إلا أن الزوجة لا يمكن أن تشعر بقيمتها الذاتية إلا من خلال إشباع حاجة الحوار لديها مع زوجها. فإن كان الزوج من النوع الذي لا يحاور زوجته أو لا يصغي لحديثها، فإن الزوجة تفسّر ذلك بأنه لا يحبها ولا يقدّرها، وهذا بالتالي يؤثر على نفسية الزوجة فتقوم بردات فعل تجاه الزوج مسيئة للعلاقة الزوجية.

•كما أن الزوجة داخل المنزل تكثر الكلام وتتكلم في أمور شتى لأن المنزل هو المكان الأمثل الذي تشعر فيه بحرية الكلام وعدم خوفها من ملاحظات الآخرين، فتتكلم بأمور كثيرة مهمة وغير مهمة. الحياة بالنسبة للمرأة عبارة عن اتصال ودي ومحاولة خلق جو ملؤه المحبة والوئام، والكلام هو أفضل وسيلة، فتظهر أنها ثرثارة تختلق الكلام حتى ولو لم يكن هناك شيء مهم.

ج- لغة المرأة مختلفة عن لغة الرجل:

•لا يختلف الرجل عن المرأة بيولوجيا ونفسيا فقط، أيضا في طريقة استخدام اللغة. فعندما يتكلم الرجل يختار كلماته بدقة وواقعية، فهو كل كلمة ينطقها يقصدها ويعنيها بذاتها. لذلك نرى كلامه مرتباً متسلسلاً منطقياً، ويبتعد عن استخدام لغة العاطفة في حديثه. بينما المرأة عندما تتحدث تستخدم لغة العاطفة في كلامها. فغالبا ما نراها تستخدم هذه العبارة: " أنا أحسّ، أشعر.." وعندما تتكلم المرأة فهي تطلق أحكاما عامةّ شمولية ولا تقصدها لذاتها إنما لتبالغ في التعبير عن شعورها أو ما يزعجها. مثال تقول للزوج "أنت بحياتك ما أخرجتني.. ألف مرّة قلت لك لا تفعل ذلك.. إنك لا تشعر بي أبدا...." هذه العبارات يفهمها الرجل كما هي على الإطلاق وذلك لأنه يفهم كلامها من منظاره هو، أي يفهم هذه العبارات كلمة كلمة، وهذا ما يثير غضب الزوج. وقد نرى في هذه الحالة ردة فعل عنيفة له قائلا على سبيل المثال:" كيف لا! ألم نخرج في الأسبوع الماضي يوم كذا الساعة كذا... كلا لم تخبريني سوى ثلاث مرات.... لقد فعلت كذا لأعبر لك عن شعوري معك، ألا تذكرين موقف كذا في يوم وتاريخ قد فعلت لك وقمت

وشاركتك مشاعرك..." وهذه الأمثلة الصغيرة كثيرا ما تتكرر في الحوار بين الزوجين، وهو حوار سلبي في حال استمر على هذا الحال. فإن الرجل هنا يحكم على حديث المرأة مقارنة باستخدامه الخاص للغة، كما أن المرأة لا تستوعب ردة فعل زوجها وتظن أنه يحاسبها على ما فعله لأجلها وهو يسرد لها هذه التفاصيل..

*اختلافات أخرى في اللغة : تلجأ المرأة لتعبّر عن معاناتها أو ما يؤلمها ويشغل بالها من خلال الحوار. فالمرأة تفكّر بصوت عال، وهي توجّه الحديث إلى زوجها لأنها تحتاج في هذه اللحظات إلى دعمه العاطفي والمعنوي، على سبيل المثال عندما تقول الزوجة:" آه إن رأسي يؤلمني.. كم تعبت اليوم في العمل لقد واجهت مشاكل كثيرة... لا أدري ماذا أفعل غدا مع هذا الموقف... إن والدتي مريضة ولدي إلتزامات كثيرة غدا كيف أوفق بين ذلك كلّه.." تستخدم الزوجة هذه العبارات لتعبّر عن ما يجول في خاطرها من أفكار، وعن ما يختلج في صدرها من مشاعر، لكن ما يزيد من ألم الزوجة هو عدم تفهّم الزوج حاجتها للدعم النفسي والعاطفي وخاصة عندما يرد عليها بهذه العبارات:

" يمكنك أخذ مسكّن لوجع الرأس.. أتركي العمل أو خففي من وقت العمل... يمكنك فعل كذا وكذا في هذا الموقف... يمكنك الاعتذار عن بعض الالتزامات وإخبار والدتك بذلك.." الرجل هنا يعتبر أن المرأة عندما تشتكي بهذه الطريقة لأنها عاجزة عن إيجاد الحلول وأنها تطرح عليه ذلك للمساعدة، وإن الرجل بطبيعته العملية يصغي لما تقول ويعتبر أنه المسؤول عن إيجاد الحلّ لمساعدة زوجته في ذلك. لكن المرأة يغضبها ردّ الرجل وتتهمه في هذه الأوقات بأنه لا يتفهمها ولا يشعر معها، فبدل أن يخفّف عنها معاناتها يزيدها ألما فهي في هذه اللحظات تحتاج لأن يقول لها مثلا:" سلامتك حبيبتي.. يضمها ، يقبلها.. ماذا حدث معك في العمل لماذا أنت تعبانة؟... آه يا زوجتي كم أنت حنونة وحسّاسة أنا فخور بك لأنك تحترمين والدتك وأنك إنسانة فاعلة في المجتمع.. تعالى نتحدث كيف يمكن أن نخرج مما تعانين.." بهذه العبارات يمتلك الرجل المرأة ويشعرها بأنها محظوظة بهذا الزوج الذي يتفهمها ويقدّرها.. لهذا على الرجل أن يفهم هذا

الاختلاف في التعبير، فالمرأة هنا [redacted] تشتكي لعجز عن الحل إنما لتعبّر عن مشاعرها أو لأنها تفكّر بصوت عال.

•ومن الاختلافات أيضاً، عندما تطلب المرأة شيئا أو تقترحه على زوجها قد يعتبر الرجل أنها تأمره، فالمرأة تقترح ليناقشها الزوج ولا يعني أنها تبت بهذا الموضوع. على عكس الرجل فعندما يطلب أو يقترح فغالبا ما يكون قد أخذ القرار بذلك..

• كذلك في حالة الحوار بين الزوجين تنتقل المرأة من موضوع إلى آخر مختلف، من دون أن تنهي الموضوع الذي بدأت به وقد تستدرك ذلك في آخر حديثها فتعود للموضوع الأول وتنهيه، وهكذا دواليك... وهذا يتعب الرجل فهو يحلل أثناء حديث الزوجة، يقول ما علاقة الموضوع الأول بالثالث أو هذه الحادثة مثلا، فيتضح له أنه لا علاقة! [redacted]د يتفاجأ من ذلك فهو بطبيعته تركيزي أي يناقش موضوعا موضوعا ولا يترك ملفات مفتوحة.. فكأن الرجل يستخدم طريقة عامودية والمرأة تستخدم طريقة أفقية في الحديث..

هذه الاختلافات إن لم يعيها الزوجان قد تفجّر بركانا من الخلافات الزوجية، وتبدأ النيران بالاشتعال بمجرد أن يستخدمان الحوار النفسي السلبي، فما هو هذا الحوار؟

د- الحوار النفسي السلبي عند الزوجين:

الحوار النفسي السلبي هو الحوار الداخلي الذاتي، أي طريقة الحوار مع النفس فالحوار عند الانسان ينقسم إلى حوار داخلي أي أفكارك التي تدور في بالك وما تحدثه لنفسك، وحوار خارجي هو التعبير اللغوي.

في موقف معيّن بين الزوجين على سبيل المثال، عندما يطلب الزوج من زوجته أن تسهر معه وقتا طويلا وترفض ذلك الزوجة لأنها تشعر بالتعب نتيجة أعمالها الشاقة في ذلك اليوم وتستأذن لتنام. هذا الموقف تختلف فيه ردات فعل الأزواج، وذلك وفقاً للحوار النفسي الذي يفعله الرجل. قد يحدّث الرجل نفسه في هذا الموقف " إنها لا تحترمني لا تقدّر رغباتي لقد

احتجت بالتعب لتتهرب مني- إنها تتعمد إغضابي- لا تحبني- إنها أنانية..." هنا استخدم الرجل الحوار النفسي السلبي (وكذلك الحال لو عكسنا المثال على المرأة) ودخل الرجل في دائرة الحوار النفسي وهي:

فكرة سلبية- تضخيم هذه الفكرة وإيجاد تفسيرات ذاتية لها- توتر داخلي- تصاعد التوتر- غضب- مشكلة مع الطرف الآخر.

لذلك نلاحظ في كثير من الأحيان أن الزوجين قد يطلبان الطلاق لأسباب ظاهريه بسيطة ، إنما يكون الدافع من وراء ذلك هذا الحوار النفسي السلبي الذي لم يتعالج ولم يتم التحدث عنه وتفريغه. فهذا الرجل أو المرأة الذي دخل في هذه الدائرة يفتعل أي مشكلة مع زوجته ويضخمها عقابا لها، وفقا لما يعتقده من أفكار سلبية نحوها لا تمت بأي صلة للواقع إنما هي أفكار سلبية وهمية. وإن الانسان (زوج أم زوجة) تكثر عنده هذه الحالات من الحوار في حال كان يعيش ظروف عدم الأمان وعدم الشعور بالأهمية والتقدير الذاتي. وأفضل نصيحة للذي يعاني من هذه الأفكار أن لا يأخذ الأمور مأخذاً شخصياً بل يفسّر الحدث بواقعيته. وأن يحارب هذه الأفكار السلبية بطرح أفكار نفسية إيجابية، فبدل أن يتهم الزوجة بأفكار سلبية معينة يمكن أن يستبدلها بأفكار إيجابية، يعني أن يخلق لها مبررات إيجابية ويضخم هذه الأفكار في نفسه بحيث أن يقتنع بها ويعامل زوجته على هذا الأساس الإيجابي، فلا بد من إلتماس الأعذار الإيجابية للطرف الآخر.

هدئي من غضب زوجك

لا تخلو الحياة الزوجية من الكدر ومن منغصات وآلام ،،، وليس بغريب أن يغضب الزوج أو الزوجة يوماً ،،، المهم هنا كيفية التعامل مع الطرف الغاضب ،،، ولا يوجد بيت يخلو من المشاكل ،،، وليس هناك زوج لا يغضب ولا يثور ،،، لكن المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها بهدوء ومحبة ،،، ولا تلحّ عليه

بالسؤال عما به من ضيق إلا إذا صرح هو بذلك ،،، ولا تفكر أن الحب بينهما قد فتر ،،، فغضب الزوج ليس دليلاً على نهاية الحب ،،، والمحافظة على استمرارية هذا الحب تتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والأحترام المتبادل ،،، وعلى مقدار حسن تصرف الزوجة وفطنتها وذكائها ،،، وإليكِ بعض النصائح التي من شأنها تهدئة الزوج:

-عندما ترين زوجكِ غاضباً ومتضايقاً حاولي أن تمتصي غضبه ،،، ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت ،،، وتذكري دائماً قول رسولنا صلى الله عليه وسلم :

- (أيما أمرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة)

التي ستعود عليكِ وستنعمين حينئذ ببيت سعيد بعيد عن المشاكل والمشاحنات.

-2 إذا كنتِ سبب غضب زوجكِ فعليكِ بترقيق الخطاب لزوجك ،،، وتقديم الأعتذار إليه بمشاعر جياشه وعبارات الحب والود ،،، وذكّريه بحبك له ومكانته لديكِ ،،، وليس بللامبالاة وعدم الإهتمام ،،، لكي يشعر أنكِ فعلاً قد أدركتِ إن هذا العمل خطأ ،،، واحتملي ماقد يقوله من عبارات لأنه بهذه الحالة سيفرغ جزءاً من غضبه

-إذا تحدث وهو غاضب فإياكِ أن تقاطعيه ،،، وأيديه ببعض الكلمات الرقيقة مثل: أعرف أنك مرهق ،،، لا تتعب نفسك عزيزي ،،، فمثل تلك الكلمات ستلين قلبه وستشعره بأنكِ تهتمين بهِ وبهمومه .

4. حاولي تهدئته ،،، واضبطي انفعالك إذا كان الحق معكِ ،،، وتحدثي معه بأسلوب لبق.

5. لا تستفزينه عندما يغضب ،،، ولا تثيرينه بكلنات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته.

6. لا تنامي وهو غضبان منكِ ،،، فبعد أن تهدأ الأمور ،،، وتتأكدي من هدوء زوجكِ حوالي المبادرة إلى الرضا فالواجب الشرعي يقول إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً

،،، أو من اقدرهما في الغضب والرضا كما قال أبو الدرداء لأم الدرداء رضي الله عنهما :
- ((إذا غضبت فاسترضيني ،، وإذا غضبتِ أسترضيتك ،، وإلا لم نجتمع.)) .

7. تذكري أن البيت المملوء بالحب والهدوء والتقدير المتبادل والإحترام والبساطة في كل شيء خير من بيت مليء بما لذّ وطاب ،، ومليء بالنكد والخصام.

8. لا تجعلي العبوس رفيقكِ ،،، حاولي الا تفارق وجهكِ الإبتسامة المشرقة المضيئة والفكاهة والبشاشة ،،، لكي تمنحي زوجكِ السعادة ،،، وتنعمي بحياة زوجية سعيدة.

99 صفة يحبها الرجل في زوجته

هذه صفات يريدها الرجل بل ويرغبها ويطمح أن تكون في زوجته تعمل بها وتتصف بها :

1- طاعة الله سبحانه وتعالى في السر والعلن ، وطاعة رسوله صلى الله علية وسلم ،وان تكون صالحة .

2- ان تحفظه في نفسها وماله في حالة غيابه .

3- أن تسره إذا نظر إليها ، وذلك بجمالها الجسماني والروحي والعقلي ، فكلما كانت المرأة أنيقة جميلة في مظهرها كلما ازدادت جاذبيتها لزوجها وزاد تعلقه بها.

4- أن لا تخرج من البيت إلا بإذنه.

5- الرجل يحب زوجته مبتسمة دائماً .

6- أن تكون المرأة شاكرة لزوجها ، فهي تشكر الله على نعمة الزواج الذي أعانها على إحصان نفسها ورزقت بسببه الولد ، وصارت أماً.

7- أن تختار الوقت المناسب والطريقة المناسبة عند طلبها أمر تريده وتخشى أن يرفضه الزوج بأسلوب حسن وأن تختار الكلمات المناسبة التي لها وقع في النفس.

8- ان تكون ذات خلق حسن .

9- ان لا تخرج من المنزل متبرجة.

10- ان لا ترفع صوتها على زوجها إذا جادلته.

11- أن تكون صابرة على فقر زوجها إن كان فقيراً ، شاكراً لغناء زوجها إن كان غنياءً
12- أن تحث الزوج على صلة والدية وأصدقائه وأرحامه.
13- أن تحب الخير وتسعى جاهدة الى نشره.
14- أن تتحلى بالصدق وأن تبتعد عن الكذب.
15- أن تربي أبنائها على محبة الله ورسوله صلى الله عليه وسلم ، وأن تربيهم كذلك على احترام والدهم وطاعته وأن لا تساعدهم على أمر يكرهه الزوج وعلى الاستمرار في الأخطاء .
16- أن تبتعد عن الغضب ولانفعال .
17- أن لا تسخر من الآخرين وأن لا تستهزئ بهم .
18- أن تكون متواضعة بعيدة عن الكبر والفخر والخيلاء .
19- أن تغض بصرها إذا خرجت من المنزل .
20- أن تكون زاهدة في الدنيا مقبلة على الآخرة ترجوا لقاء الله .
21- أن تكون متوكلة على الله في السر والعلن ، غير ساخطة ولا يائسة.
22- أن تحافظ على ما فرضه الله عليها من العبادات.
23- أن تعترف بأن زوجها هو سيدها، قال الله تعالى (وألفيا سيدها لدى الباب).
24- أن تعلم بأن حق الزوج عليها عظيم ،أعظم من حقها على زوجها .
25- أن لا تتردد في الاعتراف بالخطاء، بل تسرع بالاعتراف وتوضح الأسباب دعت إلى ذلك.
26- أن تكون ذاكرة لله ، يلهج لسانها دائماً بذكر الله .
27- أن لا تمانع أن يجامعها زوجها بالطريقة التي يرغب والكيفية التي يريد ما عدا في الدبر.
28- أن تكون مطالبها في حدود طاقة زوجها فلا تثقل عليه وأن ترضى بالقليل .
29- أن لا تكون مغرورة بشبابها وجمالها وعلمها وعملها فكل ذلك زائل .
30- أن تكون من المتطهرات نظيفة في بدنها وملابسها ومظهرها وأناقتها .
31- أن تطيعه إذا أمرها بأمر ليس فيه معصية لله ولا لرسوله صلى الله عليه وسلم .

32- إذا أعطته شئ لا تمنه عليه.

33- أن لا تصوم صوم التطوع إلا بإذنه .

34- أن لا تسمح لأحد بالدخول بمنزله في حالة غيابه إلا بإذنه إذا كان من غير محارمها ، لان ذلك موطن شبه .

35- أن لا تصف غيرها لزوجها ،لان ذلك خطر عظيم على كيان الأسرة.

36- أن تتصف بالحياء .

37- أن لا تمانع إذا دعاها لفراشه .

38- أن لا تسأل زوجها الطلاق ،فإن ذلك محرم عليها .

39- أن تقدم مطالب زوجها وأوامره على غيره حتى على والديّها .

40- أن لا تضع ثيابها في غير بيت زوجها .

41- أن تبتعد عن التشبه بالرجال .

42- أن تذكر زوجها بدعاء الجماع إذا نسئ .

43- أن لا تنشر أسرار الزوجية في الاستمتاع الجنسي ،ولا تصف ذلك لبنات جنسها.

44- أن لا تؤذي زوجها .

45- يرغب الرجل في زوجته أن تلاعبه ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لجابر رضي الله عنه (هلا جارية تلاعبها وتلاعبك)

46- إذا فرغا من الجماع يغتسّلا معاً ،لأن ذلك يزيد من أواصر الحب بينهما ، قالت عائشة رضي الله عنها ((كنت أغتسل أنا ورسول الله صلى الله عليه وسلم من إناء واحد ، تختلف أيدينا فيه ، من الجنابة)).

47- أن لا تنفق من ماله إلا بإذنه .

48- إذا كرهت خلقاً في زوجها فعليها بالصبر ، فقد تجد فيه خلق آخر أحسن وأجمل ، قد لا تجده عند غيره إذا طلقها.

49- أن تحفظ عورتها إلا من زوجها .

50- أن تعرف ما يريد ويشتهيه زوجها من الطعام ،وما هي أكلته المفضلة.

51- أن تكون ذات دين قائمة بأمر الله حافظة لحقوق زوجها وفراشه وأولا

وماله ، معينة له على طاعة الله ، إن نسي ذكرته وإن تثاقل نشطته وإن غضب أرضته.

52- أن تشعر الرجل بأنه مهم لديها وإنها في حاجة إلية وإن مكانته عندها توازي الماء والطعام، فمتى شعر الرجل بأن زوجته محتاجة إليه زاد قرباً منها ، ومتى شعر بأنها تتجاهله وإنها في غنى عنه ، سواء الغنى المالي أو الفكري ،فإن نفسه تملها.

53- أن تبتعد عن تذكير الزوج بأخطائه وهفواته، بل تسعى دائماً إلى استرجاع الذكريات الجميلة التي مرت بهما والتي لها وقع حسن في نفسيهما.

54- أن تظهر حبها ومدى احترامها وتقديرها لأهل زوجها، وتشعره بذلك، وتدعوا لهم أمامه وفي غيابه، وتشعر زوجها كم هي سعيدة بمعرفتها لأهله ، لأن جفائها لأهله يولد بينها وبين زوجها العديد من المشاكل التي تهدد الحياة الزوجية.

55- أن تسعى إلى تلمس ما يحبه زوجها من ملبس ومأكل وسلوك ، وأن تحاول ممارسة ذلك لأن فيه زيادة لحب الزوج لزوجته وتعلقه بها.

56- أن تودعه إذا خرج خارج المنزل بالعبارات المحببة إلى نفسه، وتوصله إلى باب الدار وهذا يبين مدى اهتمامها بزوجها ومدى تعلقه به.

57- إذا عاد من خارج المنزل تستقبله بالترحاب والبشاشة والطاعة وأن تحاول تخفيف متاعب العمل عنه.

58- أن تظهر حبها لزوجها سواء في سلوكها أو قولها وبأي طريقة مناسبة تراها.

59- أن تؤثر زوجها على أقرب الناس إليها، حتى لو كان ذلك والدها.

60- إذا أراد الكلام تسكت ، وتعطيه الفرصة للكلام ، وأن تصغي إليه ، وهذا يشعر الرجل بأن زوجته مهتمة به .

61- أن تبتعد عن تكرار الخطأ ، لأنها إذا كررت الخطأ سوف يقل احترامها عند زوجها.

62- أن لا تمدح رجلاً أجنبياً أمام زوجها إلا لصفة دينية في ذلك الرجل ، لأن ذلك يثير غيرة الرجل ويولد العديد من المشاكل الأسرية ، وقد يصرف نظر الزوج عن زوجته .

63- أن تحتفظ بسره ولا تفشي به وهذا من باب الأمانة.

64- أن لا تنشغل بشيء في حالة وجود زوجها معها ، كأن تقرأ مجلة أو تستمع الى المذياع ، بل تشعر الزوج بأنها معه قلباً وقالباً وروحاً.

65- أن تكون قليلة الكلام وأن لا تكون ثرثارة ، وقديماً قالوا إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب .

66- أن تستغل وقتها بما ينفعها في الدنيا والآخرة ، بحيث تقضي على وقت الفراغ بما هو نافع ومندوب ، وان تبتعد عن استغلال وقتها بالقيل والقال والثرثرة والنميمة والغيبة .

67- أن لا تتباها بما ليس عندها.

68- أن تكون ملازمة لقراءة القرآن الكريم والكتب العلمية النافعة ، كأن يكون لها وردٌ يوميٌ.

69- أن تجتنب الزينة والطيب إذا خرجت خارج المنزل .

70- أن تكون داعية إلى الله سبحانه وتعالى والى رسوله صلى الله عليه وسلم تدعوا زوجها أولاً ثم أسرتها ثم مجتمعها المحيط بها ، من جاراتها وصديقاتها وأقاربها .

71- أن تحترم الزوجة رأي زوجها ، وهذا من باب اللياقة ولاحترام.

72- أن تهتم بهندام زوجها ومظهره الخارجي إذا خرج من المنزل لمقابلة أصدقائه ، لأنهم ينظرون الى ملابسه فإذا رأوها نظيفة ردوا ذلك لزوجته واعتبروها مصدر نظافته ولاعكس.

73- أن تعطي زوجها جميع حقوق القوامة التي أوجبها الله سبحانه وتعالى عليها بنفس راضية وهمة واضحة بدون كسل أو مماطلة وبالمعروف.

74- أن تبتعد عن البدع والسحر والسحرة والمشعوذين لأن ذلك يخرج من الملة وهو طريق للضياع والهلاك في الدنيا والآخرة .

75- أن تقدم كل شي في البيت بيدها وتحت رعايتها ، كالطعام مثلاً ، وأن لا تجعل الخادمة تطبخ وكذلك التي تقدم الطعام ،لأن اتكال المرأة على الخادمة يدمر الحياة الزوجية ويقضي عليها ويشتت الأسرة.

76- أن تجتنب الموضة التي تخرج المرأة عن حشمتها وآدابها الإسلامية الحميدة

77- أن ترضي زوجها إذا غضب عليها بأسرع وقت ممكن حتى لا تتسع المشاكل ويتعود عليها الطرفين وتألفها الأسرة .

78- أن تجيد التعامل مع زوجها أولا ومع الناس الآخرين ثانياً.

79- أن تكون الزوجة قدوة حسنة عند زميلاتها وصديقاتها، يضرب بها المثل في هندامها وكلامها ورزانتها وأدبها وأخلاقها .

80- أن تلتزم بالحجاب الإسلامي الشرعي،وتتجنب لبس البرقع والنقاب وغير ذلك مما انتشر في الوقت الحاضر.

81- أن تكون بسيطة،غير متكلفة، في لبسها ومظهرها وزينتها .

82- أن لاتسمح للآخرين بالتدخل في حياتها الزوجية، وإذا حدثت مشاكل في حياتها الزوجية، تسعى إلى حلها بدون تدخل الأهل أو الأقارب أو الأصدقاء.

83- إذا سافر زوجها لأي سبب من الأسباب ، تدعوا له بالخير والسلامة ،وأن تحفظه في غيابه، وإذا قام بالاتصال معها عبر الهاتف لاتنكد عليه بما يقلق باله، كأن تقول له خبراً سيئاً، إنما المطلوب منها أن تسرع إلى طمأنته ومداعبته وبث السرور على مسامعه، وأن تختار الكلمات الجميلة التي تحثه على سرعة اللقاء.

84- أن تستشير زوجها في أمورها الخاصة والعامة،وأن تزرع الثقة في زوجها وذلك باستشارتها له في أمورها التجارية (إذا كانت صاحبة مال خاص بها)، لأن ذلك يزيد من ثقة واحترام زوجها لها.

85- أن تراعي شعور زوجها،وأن تبتعد عما يؤذيه من قول أو فعل أو خلق سيئ.

86- أن تحبب لزوجها وتظهر صدق مودتها له ،والحياة الزوجية التي بدون كلمات طيبة جميلة وعبارات دافئة ، تعتبر حياة قد فارقتها السعادة الزوجية.

87- أن تشارك زوجها في التفكير في صلاح الحياة الزوجية وبذل الحلول لعمران البيت.

88- أن لا تتزين بزينة فاتنة تظهر بها محاسن جسمها لغير زوجها من الرجال ، حتى لوالدها وإخوانها.

89- إذا قدم لها هدية تشكره، وتظهر حبها وفرحها لهذه الهدية، حتى وأن كانت ليست

بالهدية الثمينة أو المناسبة لميولها ورغبتها ، لأن ذلك الفرح يثبت محبتها لدى الزوج ، وإذا ردت الهدية أو تذمرت منها فإن ذلك يسرع بالفرقة والحقد والبغض بين الزوجين .

90- أن تكون ذات جمال حسي وهو كمال الخلقة، وذات جمال معنوي وهو كمال الدين

والخلق ، فكلما كانت المرأة أدين وأكمل خلقاً كلما أحب إلى النفس وأسلم عاقبة.

91- أن تجتهد في معرفة نفسية زوجها ومزاجيته، متى يفرح ، ومتى يحزن ومتى يغضب ومتى يضحك ومتى يبكي، لأن ذلك يجنبها الكثير والكثير من المشاكل الزوجية.

92- أن تقدم النصح والإرشاد لزوجها ، وأن يأخذ الزوج برأيها، ورسول الله صلى الله عليه وسلم قدوتنا فقد كان يأخذ برأي زوجاته في مواقف عديدة.

93- أن تتودد لزوجها وتحترمه، ولا تتأخر عن شيء يجب أن تتقدم فيه، ولا تتقدم في شيء يحب أن تتأخر فيه.

94- أن تعرف عيوبها ، وأن تحاول إصلاحها ،وأن تقبل من الزوج إيضاح عيوبها ، قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه (رحم الله إمرأً أهدا إلي عيوبي)، وفي ذلك صلاح للأسرة.

95- أن تبادل زوجها الاحترام والتقدير بكل معانيه.

96- أن تكون شخصيتها متميزة، بعيدة عن تقليد الآخرين ، سواء في لبسها أو قولها أو سلوكها بوجه عام.

97- أن تكون واقعية في كل أمورها.

98- أن تخرج مع زوجها للنزهة في حدود الضابط الشرعية،وأن تحاول إدخال الفرح والسرور على أسرتها.

99- الكلمة الحلوة هي مفتاح القلب ، والزوج يزيد حباً لزوجته كلما قالت له كلمة حلوه ذات معنى ومغزى عاطفي ، خاصة عندما يعلم الزوج بأن هذه الكلمة الجميلة منبعثة بصدق من قلب محب.

متى تكون المرأة مصدر تعاسة ومتى تكون مصدر سعادة

كثيرا ما يتسأل البعض عن السبب الحقيقي للتعاسة وكدر العيش والسعادة من ناحية أخرى من جراء التعامل السلبي للزوجة لتحول تلك السعادة والأحلام الوردية التي كانت حلمه الأول والأخير في البسيطة إلى تعاسة حقيقية التي دائما ما تجلبها المرأة لزوجها من (الحزن والألم والحسرة) لرب الأسرة نظرا لما تقوم به الزوجة من تصرفات غوغاء والتي تعود بالمردود السلبي على كافة أفراد الأسرة ويتجرع مرارة الألم ذلك الفتى الذي كثيرا ما حلم بهذه السعادة .

فكل تصرف غير مرغوب فيه من قبل الزوجة يجعله يندب حظا على الاختيار لها (كشريكة حياة) منذ البدء وحيث أن التعاسة التي جلبتها تلك الفتاة الغير قادرة على سعادة زوجها تكمن في عدة نقاط تستطيع كل فتاة تجنبها لتربح بزوج سعيد وتسكن إليه وتكون السعادة شعار الزوجية والحب عنوان لهم . لا التعاسة .ويرجع السبب الأول إلى التصرفات الدخيلة على المجتمع العربي عامة من قولهن مواكبة التطور العصري في عالم الموضة والفضائيات التي تجعل كل فتاة تبعد عن القيم والمبادئ والمثل العلياء فعالم الموضة مليء بقصات الشعر التي عرفت للرجال فأصبحت للنساء. وعالم المكياج كثيرا ما يبدل حياة الزوج إلى تعاسة عندما تعج المرأة بالمساحيق وتجعل وجهها كلوحة استعراضية لا تعبر عن شي سوى وضع الصيحة من المكياج تبعا لنصيحة إحدى الزميلات اللاتي فشلن في الحياة الزوجية وحدث ولا حرج من(الألبسة الضيقة) والتي لا يتجاوز عدد أمتار الفستان أو الموديل عن متر ونصف من واقع أربعة أمتار على الأقل أن التقليد الأعمى ما هو إلا دليل على عدم الوعي والوصول بكل متبع إلى الهاوية وكل هذا وتلك يحبط الرغبة لدى الرجل بالنظر إلى الزوجة وهي في وضع لايرغبة ويناي في وجودة في المجتمع إنني لا أعمم ذلك فهناك الكثير والكثير بعكس ما اكتب ولكن أوجز

تلك الأسباب لزوجة أرى من وجهة نظري الشخصية إنها لا تقدر الحياة بأي حال من الاحوال .

أضف إلى ذلك متابعة أخبار الفنانات العاريات المائلات وعند دخول الزوج إلي البيت تتفجر غضبا في وجه ذلك المسكين ومحاولة بعده عن تلك الفضائيات فيحس بغيرة زوجته عليه ولكن الواقع أنها لا تريد أن يرى الانحطاط الخلقي لوضع الفنانة فلانة وغيرها من الراقصات رغم إقناعها بان كل تلك الأشياء لاتغير شيئا لدى الزوج الواعي المتفهم والمحافظ على سعادة بيته ولكن هدفها تراه أسمى لكونها سوف تعمل غدا من مكياج شاهدته على وجه الفنانة سين والراقصة جيم .

نعم تلك تصرفات بعض الفتيات واللاتي لا يقدرن الحياة بأي شي وتمايلها أثناء مشيتها يزيد من غضب الزوج داخل البيت لتقليد مشيةالفنانة س. ولكن هناك العديد والعديد ممن(هداهن الله وعملن على إسعاد أزواجهن بعد التقيد بتعاليم الدين الحنيف ومحاولة تسير كل ما يجلب سعادة الزوج ويعده عن كدر العيش وجعل بيته كحديقة غناء لاتسمع فيها إلا الحب والوفاء والإخلاص والتفاني تلك الفتيات المقربات إلى الزوج) وترك كل تصرف مشين يعكر حياة الزوج .

لا يعني ذلك بأنني ارفض التزين للمرأة لا وألف لا ولكن الفتاة الجميلة في قلبها سيكون غالبها جميلا وزينتها اجمل عندما تضع ابسط ما تتوقع من كيفية التعامل مع المكياج الخفيف والجميل بجمال الروح أن الجمال هو جمال القلب فان فزنا بجمال الروح فإنني اعتقد أننا فزنا بحياة سعيدة أين المرأة التي تنام وينام زوجها وهو راض عنها؟

وأين الزوجة التي تيقظ زوجها لصلاة الفجر . فتمازحه حتى يستيقظ لأداء الفريضة ومبدؤها الأثر(عجبت لمن لم يصل الفجر كيف يرزق) وأين الفتاة التي كان همها في الحياة رضى الله ورضى زوجها بأداء كل طاعة توصلها إلي الجنان تلك هي الفتاة السعيدة.

اتيكيت معاملة الزوج الغاضب

المراة الذكية هي التي تعرف كيف تمتص غضب الزوج وتتصرف بلباقة وكياسة لاحتوائه بمحبة فكيف تتصرفين

- اذا كان زوجك غاضباً ومتضايقاً اتركيه لبعض الوقت حتى يهدأ ويتسرب الغيظ من صدره
- ابعثي له مسجات اعتذار عن طريق التلفون بين لحظة واخرى و خاطبيه بكل عبارت الحب والغزل والحنان
- عندما يعود الى البيت لا تستقبليه بالشكوى من الاولاد وهموم البيت
- عندما تدركين خطأك وتقصيرك قدمي له الاعتذار المباشر اثناء المواجهة وباهتمام وحنان يدل على اهتمامك به ويدل فعلاً انك اسفة على خطأك
- اذا تحدث وهو غاضب لا تقاطعيه واحتويه بكلمات حنون مثل وسع صدرك لاترهق نفسك المهم صحتك او من امثال الكلمات الحلوة الجميله سيتلاشى الغضب ويلين قلبه
- اضبطي انفعالك ونبرة صوتك بحيث يكون فيها خضوع لاتحدي
- لا تستفزيه عندما يغضب ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين مدى استهانتها بشخصيته
- اقتربي منه عندما ترقدان في الفراش وهدهديه بعطف سيتسرب كل غضبه فلا تنامي وهو غضبان منك
- كوني دائماً مبتسمة طلقة المحيّا فإن العبوس والتهجم ينفر الزوج
- حاولي ان يكون في بعض المرات بعض المفاجأ ت الحلوة بينكم مثلاً ضعي تحت

الوسادة بطاقة مكتوب عليها احبك مع وردة حتى يشعر بحبك وتقديرك له لان مثل هذه الاشياء اكيد سيكون لها مردود ايجابي على مرور الايام وسيحبك اكثر لأنه سيشعر انك مهتمه بمشاعره واحاسيسه .

❖ اخيراً اطرحي من ذهنك مفهوم الكرامة والكبرياء لان ما بين الزوجين إلا الفة وانصهار كما يقو ل الله سبحانه وتعالى في القران الكريم ((هن لباس لكم وانتم لباس لهن) صدق الله العظيم وتذكري انك انت كرامته وكبرياؤه .

الزوجة الذكية هي التي تستطيع أن تتعامل مع زوجها بمهارة وفن

كلنا يعلم أنه لا يوجد هناك زوج يتصف بالكمال لذالك نجد في شخصياتهم بعض العيوب،
ولهذا يجب علينا مراعاة ذلك عند التعامل معهم. وهنا يأتي السؤال كيف ننجح؟ وباختصار فإن الإجابة تكون معرفة الزوج، أي من الأزواج هو ؟ ومن ثم تحديد طريقة التعامل التي تناسب نوعية الزوج وطبيعته.. ولذا سنقوم بتقسيم الرجال على حسب صفاتهم وسنحدد كيفية التعامل مع كل صفة:

الزوج ذو الطبع الحاد (العصبي):

هذا النوع من الرجال هم الذين يفقدون أعصابهم ويغضبون لأتفه الأسباب ولذالك يصعب علينا التعامل معهم بيسر وسهولة ولكن لا مستحيل في سبيل تحقيق السعادة الزوجية! وحتى لا تخسري زوجك العصبي لا تدخلي معه في مناقشات حادة، وإذا وجدته ثائرا يجب عليك أن تتركيه حتى يهدأ وبعدها تأتي ردة فعلك المملوءة بالعطف والهدوء بعيداً عن العصبية والانفعال الزائد وبعدها ستلاحظين أنك قد سيطرت على الموقف واستطعت امتصاص غضب زوجك وكسبت وده .

الزوج الذكي:

هذا النوع من الرجال الذين يحبون القراءة والكتابة والإبحار في العلم والعلوم، ومن أجمل صفاته هي أنه يأخذ الأمور بمنطق العقل. الحل عزيزتي هو أن تظهري حبك لذكائه بأن تسأليه أي سؤال يجول في خاطرك.. أي أن تكوني تلميذته في الصف، كي يجيب على أسئلتك ويستعرض عضلات عقله وقدراته ومعلوماته أمامك، وعليك في كل مرة أن

تشكريه وتمتدحي معلوماته وذكائه..

الزوج البارد:

يتصف هذا النوع من الرجال بصفة تلخصها الكثير من الزوجات بعبارة هي (عدم الإحساس بالعاطفة).. باردون كقطع الثلج، صامتون كالأحجار.. يتميزون بالغموض الدائم.. ويفضلون الصمت دائماً على الإفصاح عن مشاعرهم. والحل هو أن تعامليه بهدوء وتحفظ ولا تحاولي أن تفتحي معه أي موضوع أو نقاش بل اتركي له الأولوية دائماً في فتح المواضيع والنقاش فيها لأنك لو حاولتي.

الدخول معه في مواضيع ومناقشات فبالتأكيد ستسمعي منه رداً لا يعجبك وخاصة إذا لم ينال الموضوع رضاه.. وحاولي أن يكون ردك دوما مختصرا وموجزا، وكي تنالي عطفه عبري عن حبك له وقابليه دوما بوجه مليء بالحب والحنان.

الزوج الحضاري (عاشق المظاهر):

هذا الصنف من الرجال هو الذي يعشق المظاهر ويظهر هذا في ملبسهم ومسكنهم..
فهذا الصنف يحب شراء الأشياء الفخمة والثمينة والتفاخر بها أمام الناس.
والطريقة للوصول إلى قلبه هو معدته وأيضا اهتمامك بان يعيش في جو جميل مزين بالورود والإكسسوارات المختلفة واهم من ذالك هو اهتمامك أنت بمظهرك وان تطلي عليه كل يوم بثوب جميل وأنيق، فهذا الصنف من الرجال يعشقون الجمال ويجدون المتعة في النظر إلى الأشياء الجميلة لذالك أحسني في اختيار لبسك وترتيب منزلك، ولكن تذكري أن هذا لا يعني الذهاب إلى البنوك والاقتراض منها من أجل (المظاهر الكاذبة) أو حتى تبديد المال والثروة في هذه الكماليات فحاولي دائماً نصحه وتوجيهه إلى الاقتصاد.

الزوج غير الحضاري (الزوج الدهري)

هو الزوج الذي لا يحب التطور ويتمسك بعادات وتقاليد أجداده.. ويظهر هذا في طريقة لبسه للملابس العادية.. وهاتفه المحمول قديم.. فهذا الصنف قنوع بنفسه، وكثيرا ما نجد من النساء لا يحبون هذا الصنف من الرجال والسبب أنهم لا يجدون الحرية معهم؟؟ الحل عزيزتي هو أن تكوني كابنته الصغيرة التي تطيع أباها وتأكدي أن هذا النوع من الرجال يخاف عليك من الفتن في زمن انتشر فيها الفتن فأطيعيه ولا تعانديه وإذا فكرت قليلا ستجدي انه لا يريد إلا مصلحتك وستكونين معه أنت الرابحة. وبالنسبة لمظهره فحاولي بأسلوب لبق ولا يجرح مشاعره أن تشجعيه على لبس كل ما هو جديد كأن تشتري له ملابس كهدية أو تمتدحي نوعية معينة من الملابس أو الألوان حتى يرتدي مثلها دون أن تؤذي مشاعره أو تسببي له الإهانة .

الزوج الهمجي :

هو الزوج الذي لا يحسن التصرف مع زوجته بمعنى ليس لديه أسلوب لبق في التعامل معها ويعتبر زوجته كعاملة لديه تطيع أوامره وتنفذها من دون اعتراض.. الحل هو مهما كان طبع زوجك فكلنا نعلم أن الزوج يصبح طفلا إذا استطاعت الزوجة أن تكسبه بطريقة ذكية وأما عن أسلوبه فحاولي أن تجلسي معه جلسة مصارحة وتحاولي أن تصارحيه بطريقة حنونة ولبقة أن يغير أسلوبه معك، وكوني دائماً كالمياه الباردة التي تطفئ النار المشتعلة. تقربي منه وأظهري حبك وحنانك واهتمامك والأهم من هذا (طاعتك) فكوني دائماً الزوجة المطيعة الخادمة لزوجها ولكن هذا لا يعني قهرك وإذلالك ولكن من أجل الحفاظ على بيتك وأسرتك سارعي إلى إجابة مطالبه دون تسويف أو تفويت وإذا قال لك شيئاً أو أمرك بأمر وبطريقة استفزازية أو بلهجة صارمة وقاسية حاولي أن تطفئي غضبه بقولك على سبيل المثال (من عيوني يا غالي) (انت تآمر أمر) (حاضرين للحلوين) وهكذا... وبهذه الطريقة تطفئي غضبه وتنالي محبته وتحافظي عليه.. ولا تقولي له أبداً العبارات التي تخلق المشاكل أكثر وأكثر مثل) أنا لست خادمتك)، (لست عبدة عندك اشتريتها بمالك)، (لا لن أفعل)... كوني

يا عزيزتي المرأة الذكية العاقلة، المطيعة الصابرة.

الزوج الحنون:

هو الزوج الذي يحب إسعاد زوجته ويحزن عند حزنها ويتألم لألمها وتراه دائماً يحب مساعدتها في الأعمال المنزلية لكي ينال رضاها.. وللأسف فإن الكثير من النساء يعتقدون بأن هذا يدل على ضعف في شخصيتهم ..ومهما كان حنيته فإنه إذا ثار فانه سيثور كالبركان عليك، والحل هو أن تتعاملي معه مثلما يعاملك بل وأحسن مما يعاملك.

الزوج الرومانسي :

للأسف هذا الصنف من الرجال قليلون.. فهذا الصنف يجيد ممارسة الحب والكلام المعسول ..ويعبر عما في داخله بسهولة.. فهذا هدية عمرك فحاولي الحفاظ عليه وكوني دائماً أكثر رومانسية منه وكوني له مثلما يريد حتى تحققي معه السعادة الزوجية ..

الزوج المراهق:

هو الذي لا يكتفي بالنظر إلي زوجته بل تراه ينظر إلي النساء الأخريات، ربما لديه مغامرات نسائية تسمعين عنها ولا تدرين، ربما تجدين أدلة في ثيابه أو بين أغراضه على مغامراته فنصيحتي إليك تكمن في عدم البحث والتلصص لأن البحث والتصلل وتفتيش الجيوب يؤدي إلى مصائب أدهى وأعظم، فهذا النوع من الرجال يعاني من (نقص) يراه فيك ولذلك سعى إلى البحث عنه عند الأخريات ولذلك حاولي الاهتمام بنفسك وبمظهرك وغيري من أسلوبك في الكلام معه واجعليه يحس بمحبتك إليه وشوقك له وسارعي دائماً إلى السؤال عنه وإرسال الرسائل القصيرة التي تذكره بحبك له وإعجابك به وتقدمي منه عندما يعود إلى البيت وقبليه بين عينيه وأظهري له محبتك وحنانك وكوني كل يوم امرأة جديدة حتى يعود إلى بيته وأسرته وهذا أفضل بكثير من

البحث عن (البلاوي (وتضخيمها وخلق المشاكل حولها، وتذكري عزيزتي بأنك زوجته الأولى وأنه مهما ابتعد سيعود إليك طالما يجد عندك الحضن الدافىء والسكن المريح والمحبة التي لا نهاية لها !!

الزوج العنيد:

هذا الصنف من الرجال هو الذي يعشق النظام والانتظام.. ويصعب علينا التعامل معهم إلا إذا تعاملنا معهم بمهارة وفن، والحل هو عدم خروجك من نظامهم وتعليماتهم وعبري له عن حبك.. وامدحيه حتى تكسبي ثقته وحبه.. وانتبهي بان لا تدخلي معه في نقاش حاد لأنك في الآخر ستكونين أنت الخاسرة الوحيدة...! لذلك حاولي مناقشته بأسلوب هادئ ورزين، واعرضي نصيحتك بطيبة وعفوية دون محاولة إجباره على أخذها، وإذا رأيته يحاول أن يفعل أمراً خاطئاً ولا يريد الأخذ بنصيحتك فانصحيه بالذهاب إلى أصدقائه وأقربائه والناس الطيبين لسؤالهم وأخذ مشورتهم حتى يقتنع لما هو خير لكم إن شاء الله.

كيف تستخرجين كلمات الحب من فم زوجك !

في أثناء قراءتي في أحد الكتب التي تتحدث عن أسرار الزواج السعيد ، استوقفني هذا العنوان (كيف تكسبين زوجك) وكانت معظم الأساليب التي تطرق إليها الكتاب معروفة ومشتهرة عند الكثير من النساء .. ومع هذا لفت نظري أسطر قليلة أو بالأحرى عدة كلمات ذهبية قيمة مضمونها يدور حول) الكيفية التي يمكن للزوجة أن تستخرج كلمات الحب والإعجاب من زوجها) .. فأوحت لي هذه الأسطر المعدودة بهذه المقالة وهذه الأفكار ..

وكما هي عادتي أحببت أن أنقل هذه الكلمات لكم ، مع تصرف يسير وتعليق لطيف وإشارة خفيفة و ضرب للأمثلة على كل طريقة ؛ لأن الكتاب أهمل ذكر الأمثلة ، والله الموفق ..

قلت : إذا كنتِ أيتها الزوجة الطيبة العفيفة ، تعانين من ندرة كلمات الحب والعطف

والحنان من زوجك – ذلك لأن أغلب الأزواج يحاول إخفاء هذه المشاعر وعدم إظهارها للزوجة المسكينة ؛ ظناً منه أن هذا التصرف يؤثر على رجولته وجديته معها !! فتسقط هيبته ويقل احترامه في نظره !! – ، وتشعرين أنه غير مبال بك أو بمظهرك ..

إذا كنت تعانين من هذه المشكلة ، عليك القيام بالآتي ، مع الصبر والتحمل حتى تقطفي ثمرة النجاح -:

أ - إذا أردت لزوجك أن يتغير .. وينطلق لسانه بالكلمات العذبة التي تتشوقين لسماعها منه ، فعليك بممارسة هذا التغيير على نفسك أولاً ، وأعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التي تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام .. فإن محصلة اهتمامك به ستكون مثيراً لاهتمامه بك بالطريقة العاطفية ذاتها ..

مثال على ذلك -:

عندما ترينه جالساً على مكتبه أو مستلقياً على سريره .. فتقدمي إليه بلطف واسأليه هل يريد .. هل يطلب .. هل يتمنى .. هل يشتهي أي شيء ؟

ثم بعد ذلك أسرعي بتحضير ما طلب – ولنفرض أنه طلب منك تحضير فنجان قهوة أو شاي – ، وقدميه له واحرصي على أن تكون يدك في أسفل هذا الطبق ، وعند تقديمه له حاولي أن تلمس يدك يده بحنان وأنت تداعبينه بأطراف أصابعك .. متبعة ذلك بابتسامة رقيقة ، وحاولي في هذه الابتسامة عن الا تزيد من أن تظهر مقدمة الأسنان ، لا أن تظهر الفم وما حوى !! وقولي له تفضل (حبيبي .. (أو تمهل (حياتي) فهو لا يزال ساخناً ..

انصرفي واتركيه يشرب على مهله ، وبعدها عودي وتأكدي من أنه قد انتهى من شربه ، خذي الكأس أو الفنجان ، وانصرفي وقبل ذلك طبعاً لا تنسي الابتسامة التي طلبناها أثناء التقديم ، وقولي له بالهناء .. عسى أن يكون قد أعجبك .. هل تريد المزيد ؟ فإن طلب المزيد فلا تتأففي بل سارعي على الفور وبنفس الأسلوب مع حركة أخرى ..

مثال : إن طلب كوباً من الماء أو العصير .. حاولي أن تسقيه بنفسك إن استطعت ، واسأليه إن كان بإمكانك أن تشربي معه من نفس الكأس ، فإن وافق ، فبادري على الفور بسؤاله عن المكان الذي شرب منه ، ولا تتقززي من هذا الفعل .. ثم أتبعي ذلك بقولك

إن العصير أو الماء قد أصبح طعمه أحلى .. هل تعرف لماذا ؟ لأنك شربت منه .. ثم دعيه ليستريح وانصرفي لعملك ، وقبل ذلك اطلبي منه أن يغمض عينيه ، فإن فعل ، فلا تبخلي عليه بقبلة رقيقة لا تكاد تسمع إلا كالهمس ..

ب - ضعي كلمات الحب في أذن زوجك ، حتى يتعلم كيف ينطقها .. واطبعي كلمات الحب أمام ناظريه ، حتى يعرف متى يستخدمها ، ودعيه يشعر بالألفة مع تعابيرك العاطفية ..

مثال على ذلك : احرصي دائماً على ترديد كلمة (أحبك) على مسمع زوجك بين الفينة والأخرى ، واسأليه بعدها هل هو أيضاً يحبك ؟ ولا تقبلي أن تكون إجابته بهز الرأس أو الإيماء ، وإنما حاولي أن تستخرجيها من فمه قدر المستطاع حتى يتدرب ويعتاد لسانه على نطقها ..

ولا تطمعي حتى يقول ما تتطلعين إليه بشكل كامل ، ولا تيأسي من محاولاتك واصبري عليه ؛ لأن الرجل يتعلم منذ طفولته كيف يخفي عواطفه خلف مظهر هادي وصامت ، حتى يعطيه صورة الرجل الحقيقي في نظره . !!

مثال آخر : قومي بكتابة بعض الكلمات الجميلة ذات المعاني النبيلة والتي تثير انتباه الزوج ، وتختلف هذه الكلمات بحسب حالة الرجل ، مثل كلمة : (أحبك .. حياتي .. عمري .. روحي .. مشتاقة لك .. فديتك .. تصبح على خير .. صباح الخير ..) إلى غيرها من الكلمات التي تسري في النفس البشرية ، وتعمل في قلوب وأحاسيس الرجال العجائب ..

وبعد كتابتها قومي بوضعها على فراش زوجك ، أو على مكتبه في البيت أو في درج السيارة ، أو في أي مكان ترينه مناسباً .. بشرط أن يكون في مكان يثير انتباهه ..

لطيفة ..بعض الزوجات المبدعات في حياتهن الزوجية ، يحرصن على أن لا تغيب هذه الكلمات عن نظر زوجها ، وخاصة حينما يكون في البيت .. فتستغل كل وسيلة ممكنة للتعبير عما في خلجات نفسها من عواطف جياشة لزوجها .. فتقوم بكتابة بعض الكلمات أو العبارات الجميلة الرقيقة في أماكن لا تخطر على بال أحد ..

مثلاً : تقوم بكتابة كلمة (صباح الخير .. أو سأشتاق إليك) بأحمر الشفاه – حتى

يسهل تنظيفه - على زجاج المرآة التي يستخدمها الزوج في الصباح ، في أثناء استعداده للذهاب إلى العمل ..

ج - لا تبخلي عليه بكلمات الإعجاب .. وعليك أن تشجعيه بالابتسام والقبول الواضح لمحاولاته ، ولا تتوقعي كل ما تتمنين ، ومع هذا لا تيأسي من محاولاتك واستمري ..

مثال على ذلك ..

إذا رأيته قد استعد للخروج من المنزل للذهاب إلى (العمل .. زيارة أحد من الأقارب أو الأصدقاء .. لصلاة الجمعة مثلاً .. الخ) فأسرعي بتحضير البخور ، وسليه عن نوع العطر الطيب الذي يريد أن يضعه على ثيابه .. ثم إذا رأيته قد أتم لباسه واستعد للخروج ، هنا يبدأ دورك في المديح والاعجاب – والرجل عادة يحب أن يمتدح أحد لباسه أو مظهره وبالأخص الزوجة أو الأصدقاء ، وإن لم يتلفظ هو أو يطلب رأيك في مظهره ، لكنه بلسان حاله يقول هيا بادري .. أعطيني رأيك .. - ، فلا تبخلي عليه بكل كلمة تعرفينها في المدح والثناء ..

كما أنه لا ينبغي لك أن تفوتي فرصة الدعاء له والتبريك عليه ليحميه الله من العين والحسد ..

مثال آخر متعلق بكِ أنتِ أيتها الزوجة ..

احرصي على تجديد شبابك ومظهرك ، حتى يراك كأجمل امرأة في العالم .. و اهتمي بمظهرك وزينتك في بيتك لزوجك ، وتزيني له بكل ما تملكين من نفيس وغال لتكوني في أجمل حلة وأبهى زينة وأحسن شكل .. لتستنطقي قلبه قبل لسانه .. وتستخرجي مكونه الدفين من حب وعبارات رقيقة ..

د - قد يهوى زوجك الكتابة .. أو نظم الشعر .. وكتاباته هذه قد تكون دون المستوى ، وأحب يوماً أن يسمعك بعض ما يكتبه ، هنا يأتي دورك في كسب زوجك وجعله ينطق بالكلمة التي تريدين وهو في قمة الفرح ، هنا عليك أن تسمعيه كلمات المديح والثناء ، وتشجعيه على هذه الموهبة ، حتى ولو كنتِ أنتِ المعجبة الوحيدة بهذا . !!

ولكِ أن تتصوري مشاعر الراحة والسعادة التي تتركها كلماتك هذه في نفس زوجك ، بدلاً من أن تؤذي مشاعره وتجلبي نقمته وكراهيته .

لفتة وفائدة للزوجات .. أرجو إخفائها عن الأزواج !!

يمكنك أختي الزوجة العاقلة الحكيمة الذكية أن تثني على كرم زوجك ، وتبالغي في مديحه والحديث عن عطفه ؛ كأن تقولي : أنت قد غمرتني بفضلك و رعايتك .. أنت قد أكرمتني بعطاياك وهداياك .. أنت لم تترك في نفسي حاجة إلا وقد جلبتها لي .. لا أعرف كيف أشكرك على هذا الكرم وهذا الحنان .. الخ .. لتحصلي على كل ما تريدي وما تشتهي – طبعاً في حدود المعقول وفي مقدور الزوج – ، وزوجك راض ومستسلم وفرحان ..

بدلاً من الكلمات التي تثير غضبه ، وتحسه بتقصيره ، والمقارنة بينه وبين أزواج صديقاتك أو أخواتك ، فإن ذلك سوف يجلب المشاكل ويزداد عناداً وكرها لك ، وتزداد المشاكل وختاماً أتمنى أن أكون قد وفقت في طرح هذا الموضوع وهذه النصائح .. ولك أن تتصوري أيتها الزوجة مدى السعادة التي ستحصلين عليها عن طريق رضا زوجك عنك ومحبته ووده ، كيف ؟ بقليل من الذكاء واللباقة في اللسان والكلمات الرقيقة.

بذكائك وحكمتك تسعدين زوجك وأسرتك

- تذكرى أنك أنت المسئولة عن إسعاد زوجك وأولادك، وتذكرى أن رضا زوجك عنك يدخلك الجنة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة ".

- لا تُحمِّلى زوجك ما يفوق طاقته. ولا تحشدى رغباتك ولا تكدسى طلباتك مرة واحدة، حتى لا يُرهق زوجك فيهرب منك. وإذا أصررت على مطالبك الكثيرة، فقد يرفضها جميعًا ويرفضك أنت رفضًا تامًا، غير آسف ولا نادم.

- لا تكلفيه أن يتحلى مرة واحدة بكل الصفات والفضائل والمكارم التى تشتهين أن تجتمع فيه ، فمن النادر جدًا أن تجتمع كل تلك الصفات فى شخص واحد!

- حين يتزوج رجل امرأة، يتعلق بصورتها الحلوة كما رآها فى الواقع، فلا تشوهى صورتك التى فى ذهنه. وحافظى على جمالك وأناقتك، ونضرة صحتك، ورشاقة حركاتك، وحلاوة حديثك .

جاء فى وصف رسول الله صلى الله عليه وسلم للمرأة الصالحة أنه قال: "وإذا نظر إليها - أى زوجته - سرَّته".

- حافظى على تدينك. التزمى بالحجاب الإسلامى، ولا تتساهلى فى أن يرى أحدٌ شيئًا من جسدك ولو للمحة عابرة، فإن زوجك يغار عليك، ويحرص على ألا يراك إلا من تحل له رؤيتك.

- لا تنشغلى بأعمال البيت عن زوجك، قومى بهذه الأعمال وانتهى منها قبل عودته

- رتبى بيتك على أحسن حال ، غيرى من ترتيب غرفة الجلوس من حين لآخر، ضعى لمساتك الفنية فى انتقاء مواضع اللوحات أو قطع التزيين وغيرها.

- لا تتحسرى على العاطفة الملتهبة، ومشاعر الحب الفياضة وأحلام اليقظة التى كنت تعيشين فيها قبل الزواج، فهى تهدأ بعد الزواج وتتحول إلى عاطفة هادئة متزنة.

- إذا كان الرجل هو صاحب الكلمة الأولى فى العلاقة الزوجية، فأنت المسئولة عن النجاح والتوافق والانسجام فى الزواج. ومهما بلغتِ من علم وثقافة، ومنصب وسلطان، ارضخى لزوجك والجئى إليه، ولا تصطدمى معه فى الرأى.

واهتمى فى مناقشاتك معه بأن تتبادلى الأفكار مع زوجك تبادلاً فعليًا، فتفاعل الآراء المثمر خير من استقطابها استقطابًا مدمرًا.

- أشعرى زوجك دائمًا بمشاركتك له فى مشاعره وأفراحه، وهمومه وأحاسيسه ، أشعريه بأنه يحيا فى جنة هادئة وادعة، حتى يتفرغ للعمل والإبداع والإنتاج.

- جربى الكلام الحلو المفيد، والابتسامة المشرقة المضيئة، والفكاهة المنعشة، والبشاشة الممتعة، وابتعدى عن الحزن والغم، والهذر واللغو، والعبوس والتجهم، والكآبة والاكتئاب.

- لا تضيعى وقتك فى ثرثرات هاتفية مع صاحباتك، أو فى قراءة مجلات تافهة.

واختارى من المجلات والكتب ما يفيد ذهنك وعقلك وقلبك، وما يزيدك ثقافة ويعينك على حل مشاكل البيت والأولاد ، ومن برامج التلفاز ما يفيدك.

- شجعى زوجك على النشاط الرياضى والبدنى خارج البيت ، امش معه إن أمكن واستمتعا بالهواء الطلق فى عطلة نهاية الأسبوع، وكلما سنحت الفرصة لذلك.

- تخيرى الأوقات المناسبة لعرض مشاكل الأسرة ومناقشة حلها، إذ يصعب حل المشاكل قبل خروج زوجك للعمل فى الصباح بسبب قلة الوقت، ولا تناقشى أى مشكلة عند عودته من عمله مرهقًا متعبًا.

ولعل المساء هو أفضل فترة لمناقشة المشاكل ومحاولة حلها، ولا تناقشى مشاكل الأبناء فى حضورهم، حتى لا يشعروا أنهم أعباء ثقيلة عليك وعلى زوجك، وأنهم سبب الخلاف بين الوالدين.

- لا تطلبى من زوجك أن يلعب دور الشرطى للأولاد، يقبض على المتهم ويحاكمه أو يضربه.

- لا تنتقدى سلوك زوجك أمام أطفاله، ولا تستعملى ألفاظًا غير لائقة يرددها الأبناء من بعدك مثل "جاء البعبع" أو "وصل الهم".

- حذار حذار من الإفراط فى الغيرة والعتاب، وتجنبى التصرفات التى تؤجج غيرة زوجك، وتبلبل أفكاره. أوصى عبد الله بن جعفر بن أبى طالب ابنته فقال: "إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق، وإياك وكثرة العتب فإنه يورد البغضاء".

- إياك أن تغارى من حب زوجك لأمه وأبيه ، فهو حب فطرى أوجبه الله على المسلمين لا يمس حب زوجها لها من قريب أو بعيد؟

- لا تنقلى مشاكل بيتك إلى أهلك، فتوغرى صدور أهلك ضد زوجك ، بل حلى تلك المشاكل بالتعاون مع زوجك.

- لا تستعلِ على زوجك إذا ما كنت أغنى منه أو أعلى حسبًا ونسبًا، أو أكثر ثقافة وعلمًا، فلا يجوز استصغار الزوج وانتقاص قدره والتعالى عليه..

- لا تمتنعى على زوجك فى المعاشرة الزوجية. قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فلم تأته، فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى تصبح".

- وتذكرى أن أول حقوق الزوج على زوجه طاعتها له.

فلا تصومى نفلاً إلا بإذن زوجك. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يحل لامرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه - أى فى غير رمضان - ولا تأذن فى بيته إلا بإذنه".

- لا تنسِ فضل زوجك عليكِ، فقد جعل النبى صلى الله عليه وسلم تناسى فضل الزوج سببًا لدخول المرأة النار، وسمّاه كفرًا. فعن ابن عباس (رضى الله عنهما) قال: قال النبى صلى الله عليه وسلم: "أُريتُ النار، فإذا أكثر أهلها النساء يكفرن". قيل: أيكفرن بالله؟ قال: يكفرن العشير - أى الزوج - ويكفرن الإحسان، لو أحسنت إلى إحداهن الدهرَ، ثم رأتْ منك شيئًا قالت: ما رأيت منك خيرا قط".

- حافظى على أموال زوجك، ولا تنفقى شيئًا من ماله إلا بإذنه، وبعد أن تستوثقى من رضاه.

وإذا أعسر زوجك فتصدقى عليه من مالك، وإن لم يكن لك مال، فاصبرى على شظف العيش معه، لعل الله تعالى يفرج عليكما.

- إذا كنت من الأمهات العاملات، فلا تتصورى أن ما يحتاج إليه زوجك وأولادك هو المال وحده، فهيهات هيهات أن يتساوى اللبن الصناعى مع لبن الأم الربانى الطبيعى ، أو يتساوى حنان الخادمة مع حنان الأم.. وطعام الخادمة مع طعام الزوجة النظيفة، وتربية المربية الجاهلة مع تربية الأم الواعية.

- لا تضجرى من عمل زوجك، فإن أسوأ ما تصنع بعض النساء هو إعلان الضجر من عمل الزوج. والإعلان يكون عادة فى خلق النكد، والدأب على الشكوى، واتهام الزوج الإهمال.. واللجوء إلى بيت أمها غضبى.

- تذكرى أن الزوج الذى اعتاد أن يرى أمه هى أول من تستيقظ من نومها، ثم توقظ كل من فى البيت بعد ذلك، وتجهز لهم الفطور، وتعاون الصغار فى ارتداء ملابسهم، لن يرضى بامرأة اعتادت أن تنام حتى انتصاف الشمس فى كبد السماء.

- تذكرى أن البيت المملوء بالحب والسلام، والتقدير المتبادل والاحترام، مع طعام مكون من كسرة خبز وماء، خير من بيت مليء بالذبائح واللحوم وأشهى الطعام، وأيضًا بالنكد والخصام!

كيف تجعلين زوجك يحبك رغما عنه

يدعو علماء النفس المرأة لفهم نفسية زوجها ومحاولة استمالة عواطفه قبل عقله فالرجل يحيط نفسه بهالة ويتظاهر بالقوة إلا أنه كالطفل الصغير يريدك أن تعامليه بكل الحب والحنان تماما كما تعامل الأم طفلها. وإليك بعض النصائح التي وصفها لك عالم النفس الأمريكي د.مارك روبنسون للوصول لقلب زوجك، :

تفاخري برجولته

صفيه دائما بالرجولة وأظهري إعجابك بقوته وقدرته على تحمل المشاق، فهذا يرضي غروره كرجل ويجعلك تكبرين في نظره وقلبه.

تفاخري بمظهره

أظهري له اعجابك بمظهره وذوقه الرفيع في اختيار ملابسه، فهذا يعجبه كثيرا ويرضيه

ويساهم كثيرا في جعلكما تعيشان حياة ملؤها السعادة والحب.

غازليه

اذكري له أنك تحبين سماع صوته أو الطريقة التي يبتسم بها أو لون عينه أو تسريحة شعره، فهذا يسعده كثيرا ويقرب بين قلبيكما، لأن الرجل أيضا يحتاج لسماع كلمات غزل من زوجته لأن هذا يظهر مدى حبك له وتقديرك وإحساسك واقتناعك به.

أخبريه أنه هو الشخص المناسب

احرصي على أن تقولي له أنك وجدت فيه الشخص المناسب ولاتفضلي أحدا غيره ليكون زوجا لك.

هذا ومن جانب آخر، فإن أجواء المعيشة المليئة بالصخب وساعات العمل الطويلة تجعل من الصعب على الإنسان أن يجد الوقت الكافي لقضاء أمسيات رومانسية مع الشريك أو قضاء وقت هادئ وعمل مشاريع مشتركة بين الأزواج. هذا الأمر اخذ يؤثر على العلاقات الزوجية حيث أن انعدام الرومانسية يؤدي إلى شعور الإنسان بالفتور والملل.. نقدم لك الآن بعض التصرفات البسيطة التي لا تستهلك أي وقت للتعبير عن حبك لزوجك:

- عند استعداده للخروج إلى العمل عبري له عن مدى إعجابك بمظهره وأناقته.

❖ حاولي أن تعبري له عن حبك كلما انفردت به ولو للحظات وذكريه دائما بأنك لا زلت تحبينه كما كان الأمر في بداية علاقتكما.

❖ حاولي دائما أن تشعريه بأنك مهتمة بمظهره عن طريق إعطاءه نظرة فاحصة قبل مغادرة المنزل أو اقتراح ربطة عنق مناسبة لما يرتديه.

❖ أشعريه بتقديرك لمدى جده واجتهاده في العمل من اجل توفير حياة جيدة للأسرة.
❖ قومي بطبخ وجبته المفضلة من حين لآخر.

❖ من وقت لآخر قومي بنزع خاتم الزواج واطلبي منه أن يلبسك إياه مرة أخرى.

❖ قومي بمدحه أمام أصدقائه موضحة مزاياه التي جذبتك إليه.

❖ حاولي إظهار مدى سعادتك عند قيامه بمساعدتك في الأعمال المنزلية.

❖ دائما أشعريه بمدى سعادتك بأنه جزء من حياتك وانك لا تستطيعين تخيل حياتك من دونه.

هذا ومن جانب آخر، وبينما يعتقد البعض أن قضاء وقت حميم مع الشريك ما هو إلا مقدمه لممارسة الجنس، يعتقد علماء النفس أن الحميمية جزء مهم وأساسي في العلاقة الزوجية. بل انه العنصر الذي يمنح العلاقة الزوجية عمقها ومعناها الحقيقي. وإذا كان للدفء والحميمية في العلاقات بين البشر هذه الأهمية فلماذا إذاً يكون من الصعب تحقيق ذلك؟

إن اكبر عقبة تحول دون تحقيق ذلك هي الوقت وعدم توفر الأساليب لتحقيق ذلك، حيث يضيف الخبراء أننا بحاجة لتخصيص وقت اكبر من برنامج حياتنا لكي نحصل على وقت حميم و دافئ لقضائه مع الشريك. العقبة الأخرى قد تكون الخوف، أي أننا

نخشى التعبير عن مشاعرنا وأن نظهر للشريك مدى ضعفنا كأشخاص وأننا مهما بدونا متماسكين فإن لكل منا نقاط ضعفه.

وعندما نقوم بإخراج مكنونات أنفسنا أمام الشخص المقابل، فإننا نكون عرضه للاستهزاء أو إصدار الأحكام علينا أو حتى أن نتعرض للرفض، الأمر الذي يشعرنا بالخوف من الإقدام على تلك الخطوة في الأساس. والغريب أننا قد نفضل تناول مواضيع حساسة مع اناس قد نصادفهم لأول مرة على أن ندير هذا الحوار مع اقرب الأشخاص إلينا. مثل أن تتحدث مع شخص أثناء رحلة بالطائرة فتقوم بالتحدث معه بحرية تامة وذلك لأنك تعرف انك لن تراه مرة أخرى.

ومن أحد اكثر الأخطاء شيوعاً حول الحميمية هو انك لا يمكن أن تقضي أوقات حميمة إلا مع الزوج أو الزوجة، في الوقت الذي يؤكد العلماء أن نظرة الرجل والمرأة إلى الوقت الحميم قد تكون مختلفة تماماً. فمثلاً من وجهة نظر الرجل قد يكون الوقت الحميم هو الجلوس بالمنزل و مشاهدة مباراة في كرة القدم بينما يكون بالنسبة للزوجة هو الخروج للتسوق. لذلك لا يجب أن تعتمد على الشريك كلياً في توفير هذه الأوقات، بل يجب أن تعتمد على أصدقائك أيضاً حتى لا تعرض العلاقة الزوجية إلى ضغوط جديدة.

ومن المفاهيم الأخرى الخاطئة أن الحميمية هي أمر نسائي بحت وليس للرجال أي علاقة بالموضوع. إلا أن علماء النفس يشيرون إلى أن الحميمية هي عنصر بشري بغض النظر عن الجنس إلا أن المجتمع لا زال يستنكر ذلك على الرجال. ونخلص إلى القول أن الحميمية تبدأ من نفسك ومن ثم تخرج إلى الخارج لتتمثل في معاملتك مع شريكك لذا من الضروري أن يكون الإنسان صادق مع نفسه حتى يكون قادراً على أن يكون صادقاً و ودياً مع الآخرين.

كيف تكسبين زوجك من اختيارك للالوان التي ترتدينها !

من خلال الألوان ايتها الزوجة تستطيعين كسب زوجك وجعل يومه متفائلا وذلك من خلال اختيارك للالوان التي ترتدينها والتي تمنحه الشعور بالسعادة والانشراح ولا شك الشعور بالراحة النفسية ، لذلك حضرنا لك هذة المجموعة من الالوان وانعكاسها على الرجل :

الأسود

لون شيك، يعتبره مصممو الأزياء ملك السهرات، فمن المحبب أن ترتديه عند دعوة زوجك لك لتمضية أمسية مختلفة بينكما، فهذا اللون يجعله يشعر أنك برنسيسة امامه تشعين بريقاً وفخامة

الأحمر

يمنحك إحساساً بالدفء، وينشط الدورة الدموية، ارتديه عندما تشعرين بانخفاض مستويات الطاقة بداخلك، فيزيدك حيوية وينعكس في الوقت نفسه على زوجك، فيراك أكثر شباباً ، مليئة بالطاقة والحيوية حتى وإن كنت تعديت سن الـ 45 عاماً.

البرتقالي

عندما تلاحظين على نفسك أو على زوجك علامات العصبية ، فإن اللون البرتقالي يساعد كثيراً في تعديل المزاج، إذ يقوي جهاز المناعة وشعور المرأة بالثقة الدائمة في نفسها، مما يقلل من احتمالات الشك التي تنتابها حيال زوجها.

الأخضر

احرصي على أن تضميه إلى خزانة ملابسك، وارتديه عندما تشعرين بالقلق، أو في حالة وجود مشاجرات بينك وبين زوجك ، فهو يخفف من حدة هذا التوتر، كما يخفف من الإحساس بالإرهاق لارتباطه بالطبيعة.

التركواز

ننصح دائماً المرأة بارتدائه من حين لآخر، فهو يساعد على مهارة التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش بينهما، بل وإحساس كل منهما بالآخر، كما أنه يحسن الصحة العامة بشكل مباشر.

الأبيض

يشع صفاء ونقاء ويعكس ملامحك الطفولية، ويظهرك أمام زوجك طيبة بريئة لا تعرف المشاكل.

الوردي

لون شديد التأثير على الرجال، فهو يقوي المشاعر بين الزوجين ويزيد من الارتباط العاطفي، وهو لون مثير للانتباه ومحفز قوي للمشاعر، وننصح أن ترتديه المرأة عندما ترغب في جذب انتباه زوجها إليها.

الأزرق

لون الاسترخاء، ويخفض درجة حرارة الجسم درجتين وننصح المرأة بارتدائه لتمضية نهاية الأسبوع في مكان هادئ ، والدرجات الفاتحة منه تشعرك بأنك جزء من الفضاء والبحر، مما يضفي عليك حالة رومانسية تنعكس في ما بعد على زوجك.

الأصفر

عندما تحتاجين للصفاء الفكري ورؤية الأشياء بواقعية وتحديد نقاط تميزك وإخفاقك مع أسرتك، ارتديه، فهو يساعدك على ذلك، لأنه يخلص الجسم من السموم والشوائب.

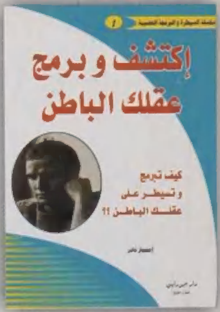
البنفسجي

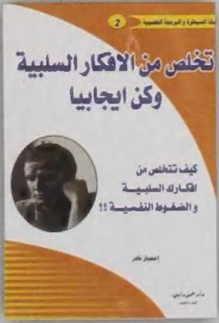
جميل وناعم، ارتديه في وقت العصر لارتباطه بالهدوء؛ لكن ابتعدي عنه إن لم يكن مزاجك مرتاحاً تماماً، لأن كثرة النظر إليه تحرك الكآبة والحزن.

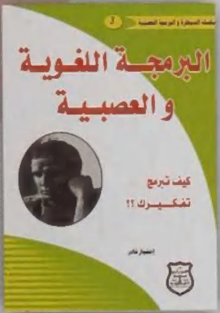
❖❖❖❖❖❖❖❖❖

الفهرس

المحتوى	الصفحة
تحاشي غضب الزوج	3
نصائح لتحاشي غضب زوجك طول اليوم	6
كيف تتعاملين مع غضب زوجك	11
خمس طرق لامتصاص غضب الزوج	16
نصائح للزوجة السعيدة	20
همسة في اذن الزوجين	24
التعامل مع غضب الزوج	26
الزوج العصبي كيف تتعاملين معه	30
محطات في حياتكما الزوجية، توقفي عندها	33
كيف تثير النساء غضب الرجال	41
هدئي من غضب زوجك	50
99 صفة يحبها الرجل في زوجته	52
متى تكون المرأة مصدر تعاسة و متى تكون مصدر سعادة	59
اتيكيت معاملة الزوج الغاضب	61
بذكائك و حكمتك تسعدين زوجك و اسرتك	70
كيف تكسبين زوجك من اختيارك للالوان التي ترتدينها	78







وكلاء التوزيع في الوطن العربي

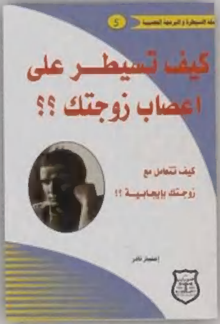
المملكة العربية السعودية/دار الكفاح للنشر و التوزيع

الدمام / الشارع الاول تلفون٠٣٨٣٠٣٢٢٢٢ ـ فاكس٠٣٨٣٤٣٦٣٣

الرياض / تلفون٢٨٧٦٧١٨

اليمن / مكتبة دار الفكر

تعز/شارع٢٦ تلفون٢٥٢١٨٢



تصميم أحمد الجنباوي ٠٧٨٨٠٩٦٢٧٩

دار الأسراء للنشر و التوزيع

الأردن - عمان - العبدلي - مقابل الكراجات - تلفاكس ٤٦٢٠٧١١
جبل عمان - الدوار الأول - تلفاكس ٤٦١٤٥٩١ ص.ب ١٨٣٤٤١ عمان الأردن

دار حمورابي للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - العبدلي - مقابل الكراجات - تلفاكس ٤٦٢٠٧١١
جبل عمان - الدوار الأول - تلفاكس ٤٦١٤٥٩١ ص.ب ١٨٣٤٤١ عمان الأردن

Mobile : 00962 - 79 - 5381128
E-mail : mohumed81@yahoo.com